PARAPSIHOLOGIE

Lynn A. Robinson
Lavonne Carlson-Finnerty
Ediţie revizuită de
Katherine A. Gleason
Parapsihologie

Traducere de ANCA-ELENA DUMITRU

BUCUREŞTI, 2006

Lynn A. Robinson este unul dintre experţii de frunte din Statele Unite în domeniul intuiţiei şi deţine titlul de master în educaţie. Este un cunoscut autor şi orator pe teme motivaţionale şi lucrează în calitate de consultant intuitiv atât cu instituţii, cât şi cu persoane particulare, oferindu-le clienţilor perspective pătrunzătoare în ceea ce priveşte obiectivele, deciziile şi strategiile, şi învăţându-i pe oameni cum să-şi folosească abilităţile intuitive pentru a acumula informaţii. Este autoarea câtorva cărţi bestseller, printre care: *Compass of the Soul: 52 Ways Intuition Can Guide You to the Life of Your Dreams (Busola sufletului* – 52 *de căi prin care intuiţia te poate ghida spre o viaţă de vis)* şi *Divine Intuition: Your Guide to Creating a Life You Love (Intuiţia divină – ghidul tău pentru a-ţi crea viaţa dorita).*

Lavonne Carlson-Finnerty este scriitor şi editor specializat în domeniul sănătăţii, al medicinei alternative şi

al spiritualităţii. A scris foarte multe articole pentru diverse publicaţii, dar şi alte cărţi, precum: *Memory and Learning (Memoria şi învăţarea)* şi *Environmental Health (Sănătatea mediului înconjurător).* Lavonne a editat cărţi pentru Dell, Dutton, Random House, St. Martin's, Time-Life şi alte case de editură.

Katherine A. Gleason este scriitor şi editor. Cărţile, pamfletele, articolele şi povestirile sale au fost publicate în Australia, Canada, Danemarca, India, Noua Zeelandă, Norvegia, Spania, Marea Britanie şi Statele Unite. Printre cărţile scrise în colaborare cu alţi autori se numără: *Releasing the Goddess Within (Eliberarea zeiţei din tine)* şi *The Intuitive Arts on Money: Using Astrology, Tarot, and Psychic Intuition to See Your Future (Artele intuitive şi banii – folosirea astrologiei, a tarotului şi a intuiţiei parapsihice pentru aflarea viitorului).*

C U P R I N S

C U P R I N S 3
P R E F A Ţ A 5
Cuvânt înainte 6
Introducere 8
Cum să folosiţi această carte 11
Partea I 15
Ce înseamnă să fii parapsihic? 15
Capitolul 1.16
Sunteţi parapsihic? 16
Capitolul 2.30
Ce vă poate spune un parapsihic? 30
Capitolul 3.49
Spiritul deasupra materiei? 49
Ce spun ştiinţele naturii şi psihologia despre parapsihologie? 49
Partea II 64
Edificarea conştienţei parapsihice 64

Capitolul 4.65
Cum receptaţi informaţiile parapsihice? 65
Capitolul 5.78
Cât de intuitiv sunteţi în prezent? 78
Capitolul 6.95
Receptivitatea fată de sinele parapsihic 95
Capitolul 7.114
Acordarea instrumentului parapsihic 114
Partea a III-a 135
Trup, minte şi spirit 135
Capitolul 8.136
Forţa vieţii 136
Capitolul 9.152
Puterea parapsihică de vindecare 152
Capitolul 10.168
Parapsihicul trupesc 168
Partea a IV-a 182
Inteligenţa intuitivă 182
Capitolul 11.183
Hipnoza şi stările modificate de conştiinţă 183
Capitolul 12.196
O viziune într-un vis 196
Capitolul 13.213
Telepatia – sunteţi un cititor de gânduri 213
Capitolul 14.227
Încrederea în propria intuiţie parapsihică 227
Partea a V-a 245
Dincolo de timp şi spaţiu 245
Capitolul 15.246
Vibraţiile – precogniţii şi percepţii extrasenzoriale 246
Capitolul 16.259
„Am fost acolo, am făcut asta…” 259
— Dumneavoastră într-o viaţă anterioară 259
Capitolul 17.276
Mesaje de dincolo – limitate, medii şi extinse 276

Capitolul 18.293
În afara propriului corp 293
Partea a VI-a 308
Ascultă-ţi intuiţia! 308
Capitolul 19.309
Ce-i acolo?! Isprăvi parapsihice, paranormal şi psi 309
Capitolul 20.325
Instrumente parapsihice profesionale 325
Capitolul 21.341
Oferind citiri parapsihice 341
Capitolul 22.358
Tendinţe – unde ne aflăm, încotro ne îndreptăm 358
Anexă 373
Glosar 373

P R E F A Ţ A

Dragă cititorule.

Ce vârstă aveaţi, când aţi ştiut pentru prima dată, cu adevărat, cine se afla la celălalt capăt al telefonului care zbârnâia? Vă puteţi aminti prima dată când aţi ştiut ce anume urma să spună cineva, înainte ca respectiva persoană să deschidă gura? Când aţi devenit conştient, pentru prima oară, de faptul că intuiţia vă oferea perspective deosebit de pătrunzătoare?

Răspunsurile la aceste întrebări nu sunt chiar atât de importante – mai important este dacă vă amintiţi să fi avut sau nu asemenea experienţe. Probabilitatea să le fi avut este mare. Asta pentru că dumneavoastră sunteţi o fiinţă parapsihică – fie că sunteţi conştient de asta, fie că nu; fie că vă place, fie că nu; fie că o credeţi, fie că nu. Aceasta este doar una dintre ipostazele fiinţei umane.

Există voci care spun că abilitatea parapsihică derivă din mintea primară, „inferioară”, focalizată pe supravieţuire. Alţii susţin că provine din mintea intuitivă, „superioară”, care tânjeşte după evoluţie spirituală. Dar, indiferent de origine şi indiferent cum a ajuns în stadiul actual, toţi oamenii au acest al şaselea simţ şi toţi sunt capabili să-şi dezvolte conştienta parapsihică, pentru a o transforma într-un instrument util.

Noi, autorii, intenţionăm să vă luăm într-o călătorie care vă va intriga, fascina, uimi şi, în cele din urmă – dacă citiţi această carte cu mintea şi inima deschise – vă va ajuta. Intuiţia poate fi de folos în mai multe feluri decât pare evident (fiindcă, la urma urmei, pentru telefon, s-a inventat funcţia de afişare a apelantului). Dar intuiţia vă oferă posibilitatea de a face schimbări minunate, senzaţionale, care vă vor transforma viaţa.

Înainte de a începe primul capitol, vă vom îndemna să vă aşezaţi, să vă relaxaţi, să trageţi aer adânc în piept şi să vă pregătiţi pentru o călătorie impresionantă. Sunteţi pe

cale să savuraţi experienţa dezvoltării propriei conştiente parapsihice! Dar deja ştiaţi asta, nu-i aşa?

Lynn A. Robinson, Lavonne Carlson-Finnerty master în educaţie

Katherine A. Gleason

Cuvânt înainte

Acest ghid antrenant – referitor la toate fenomenele paranormale, intuitive şi psihice – este destinat să vă dezvăluie că, dacă se întâmplă să aveţi unele impulsuri lăuntrice specifice celui de-al şaselea simţ, nu sunteţi un ciudat. Asta este vestea cea bună. Vestea proastă este că nu sunteţi cu nimic special.

Toţi suntem clarvăzători şi nu e mare lucru. Fiecare dintre noi s-a născut cu abilitatea de a-şi îmbogăţi cunoaşterea şi prin alte modalităţi decât cele logice. Intuiţia noastră – împreună cu ochii, urechile, limba, nasul şi pielea – constituie un echipament simplu, dotat standard, pe cât de special, pe atât de uzual – iar asta înseamnă că e destul de special, însă nu e nici mai mult, nici mai puţin de atât.

Fără îndoială, acesta a fost modul în care, cu mult timp în urmă, predecesorul omului modern evita să devină o masă gustoasă pentru câte un tigru cu dinţi ascuţiţi. Cu siguranţă, el nu putea nici să învingă, nici să detroneze un asemenea animal – puternic, dar fraier. A fost nevoie de puterea intuiţiei, pentru ca legăturile dintre oameni să se menţină, iar probabilitatea întâlnirii dintre noi şi animale să se micşoreze.

Din păcate, cultura noastră predominant analitică tinde să perceapă abilităţile psihice oricum, dar numai normal nu. Acestea au fost, rând pe rând, mistificate, glorificate, eclipsate, erotizate, demonizate şi ponegrite. Iată, probabil, motivul pentru care, până de curând, atât de multe cărţi pe această temă aşa-zis malignă erau atât de dezechilibrate – fie erau atât de serioase şi greoaie, încât au reuşit să transforme un subiect interesant într-unul foarte plictisitor, fie erau atât de inconsistente şi superficiale, încât au luat un mister transcendent şi minunat şi i-au dat greutatea şi forţa pe care o are vata de zahăr.

Acest lucru este regretabil, pentru că intuiţia este un dar foarte la îndemână şi e uşor de integrat în celelalte moduri ale noastre de a gândi, a cunoaşte şi a acţiona – dacă nu o ignorăm şi nu o exilăm departe de vieţile noastre.

Iată unul din lucrurile pe care le apreciez la această carte. E revigorantă şi fluentă, dar în acelaşi timp e complexă şi pragmatică. Este antidotul perfect pentru cei care iau fenomenele intuitive (şi pe ei înşişi) fie prea în serios, fie în derâdere.

Ştiu că fiecare cititor va fi încântat de cantitatea considerabilă de informaţie, de istoricul, sfaturile practice, avertismentele şi încurajările care îl aşteaptă în aceste pagini, generoase şi variate. Atunci când veţi fi terminat cu ea, veţi înţelege mult mai clar rolul fabulosului echipament intuitiv de care dispuneţi şi veţi putea să-l dezvoltaţi şi să-l folosiţi mai chibzuit şi mai eficient.

Distraţi-vă şi bucuraţi-vă de magia cotidiană a celui de al şaselea simţ!

belleruth naparstek

Belleruth Naparstek este titulară a unui masterat în arte, este lucrător social independent autorizat şi este autoare a cărţii *Your Sixth Sense: Unlocking The Power of Your Intuition (Al şaselea simţ – descătuşarea puterii propriei intuiţii).* Asistent social şi psihoterapeut cu o îndelungată practică (33 de ani), ea e un pionier recunoscut pe plan naţional în ceea ce priveşte aplicarea imaginaţiei ghidate în vindecare şi nutriţie, fiind şi creatorul faimoasei serii de 24 de casete audio *Health Journeys (Călătorii spre sănătate).* Locuieşte în Cleveland, unde scrie, ţine prelegeri, consultă şi îşi conduce propria companie de casete audio – Image Paths, Inc.

Introducere

Este uşor de imaginat de ce aţi ales această carte. Până la urmă, cine nu a auzit de cineva sau nu cunoaşte o persoană care să fi avut o experienţă paranormală (sau, cum ne pace nouă să o numim, intuitivă)? Este foarte posibil să fi trăit o astfel de experienţă chiar dumneavoastră. Cui nu-i este familiar sentimentul că a perceput ceva neobişnuit – ceva aflat dincolo de simţurile uzuale şi, totuşi, atât de real?

Opinia publică s-a schimbat mult de când am început noi demersurile pentru această carte – în anul 1999. Mult mai mulţi oameni au devenit receptivi şi au înţeles valoarea înţeleptei călăuziri lăuntrice pe care o pot accepta în viaţa lor. Odată cu aceste schimbări, am actualizat şi noi cartea: am inclus în text mai multe exerciţii speciale, pe care le puteţi face singur sau cu prietenii, şi noi chestionare, pentru a vă testa cunoştinţele şi abilităţile, în consecinţă, suntem convinşi că vă veţi bucura de rezultate!

Fie că sunteţi familiarizat cu fenomenele intuitive, fie că vreţi doar să verificaţi ceea ce aţi auzit de la alţii, probabil, încă vă întrebaţi dacă experienţa trăită a fost reală. E posibil, oare, ca ceea ce aţi experimentat să fi fost doar rezultatul unei imaginaţii hiperactive sau al unei minţi hipersensibile?

Rostul nostru aici este să vă spunem următoarele: credeţi ceea ce vă spune propria intuiţie! A fost real. Iar după ce veţi termina de citit această carte, veţi şti mai bine ce anume scot la lumină aceste experienţe şi veţi înţelege mai bine motivul pentru care se petrec. Rolul nostru este să vă introducem în varietatea tipurilor de abilităţi psihice şi să vă sfătuim cum anume să le folosiţi în viaţă.

Mai întâi, permiteţi-ne să vă spunem cine suntem „noi”. Lynn este unul dintre cei mai cunoscuţi experţi

americani în studierea intuiţiei. Este, de asemenea, autoare a trei bestseller-uri referitoare la intuiţie şi lucrează în calitate de consultant specializat în intuiţie de peste 20 de ani, colaborând atât cu companii, cât şi cu persoane particulare. Lavonne este consultant editorial, dar scrie şi cărţi, având o foarte dezvoltată latură religioasă, căreia de multe ori i se opune în favoarea laturii sale raţionale. Pe parcursul elaborării acestei cărţi, ea a învăţat foarte multe lucruri despre intuiţie şi nu are niciun dubiu cu privire la incredibila putere a psihicului. Katherine, care a scris numeroase cărţi, atât singură, cât şi împreună cu alţi autori, s-a bucurat foarte mult că a avut ocazia să lucreze cu Lynn la revizuirea şi actualizarea cărţii de faţă, în vederea publicării celei de-a doua ediţii.

Am muncit împreună cot la cot, scoţând la lumină tot ce era mai bun în pregătirea şi experienţa noastră, pentru a vă arăta cât de uşor poate fi să vă accesaţi propria intuiţie. De-a lungul cărţii, vom folosi cuvântul „noi” pentru a ne referi la fragmentele scrise împreună, în fragmentele mai speciale, în care Lynn vă oferă informaţii adiţionale, rupte din lumea interioară a unui clarvăzător practician, va fi folosit pronumele „eu”, deoarece ea vă va împărtăşi experienţe personale. Pentru ca dumneavoastră să vă obişnuiţi cu vocea ei, am introdus în text citate ale ei, special pentru dumneavoastră, în continuare, Lynn vă va prezenta câteva aspecte ale tărâmului pe care urmează să intraţi:

Pe vremea când eram o tânără domnişoară, eram la fel de curioasă cum sunteţi dumneavoastră acum, însă cărţi ca aceasta nu erau atât de accesibile pe atunci. Vânam prin librării, ca să spunem aşa, şi mă apucam să citesc toate materialele pe care le puteam găsi. Cu cât descopeream mai multe despre lumea psihicului, cu atât mai multe voiam să aflu. Mi-am elaborat şi exersat propria metodă de a-mi dezvolta intuiţia, în cele din urmă, evident, acest lucru a dus la dorinţa mea de a „citi” eu însămi

diferite lucruri, aparent de nepătruns.

Iar citirea respectivă părea să vină de la sine – nu trebuia să muncesc prea mult ca să primesc informaţii. Prietenii mei, care au acceptat să îmi fie subiecte în acea perioadă a experimentelor timpurii, erau adesea şocaţi de ceea ce se părea că aflu despre vieţile lor private. Şi, sunt sigură acum, câţiva dintre ei s-au îndepărtat de mine tocmai pentru că erau convinşi că le pot citi gândurile.

Ei bine, lucrurile nu stăteau chiar aşa pe atunci – şi nici acum nu s-au schimbat (deşi v-ar lua mult timp ca să-l convingeţi pe soţul meu de acest lucru). Nu vă pot citi gândurile, dar vă pot spune multe lucruri despre ceea ce se petrece în lumea dumneavoastră, despre ce anume s-ar putea întâmpla în viitorul dumneavoastră şi despre felul în care vă puteţi transforma viaţa pentru a o face să se apropie de ceea ce vă doriţi.

Nu cu mult timp în urmă, am făcut o descoperire uimitoare. Am aflat că bunicul din partea mamei – un membru al familiei despre care se vorbea foarte rar – era clarvăzător practician. Acest lucru explica interesul meu timpuriu şi neabătut în privinţa fenomenelor paranormale. Dar am înţeles că – şi cu un avantaj intuitiv genetic şi fără – nu sunt foarte diferită de alte persoane care încearcă să fie performante în ceea ce fac.

Să nu mă înţelegeţi greşit – eu chiar am muncit pentru a-mi dezvolta abilităţile şi a deveni mai intuitivă. Iar pentru că am făcut acest efort, astăzi vă pot ajuta, ghidându-vă mai uşor şi mai rapid. Ştiu scurtăturile. Singurul lucru de care aveţi nevoie este aceeaşi curiozitate pe care o aveam şi eu când eram copil (şi pe care o aveaţi şi dumneavoastră în copilărie). De asemenea, mai trebuie luat în calcul şi beneficiul creării unei vieţi mai bune, prin dezvoltarea celui de-al şaselea simţ.

Vă întrebaţi dacă pot să „văd” viaţa cuiva? Da, bineînţeles. Dacă mi-am amuzat, uimit şi şocat o parte din clienţi? în mod sigur. Dacă am câştigat vreodată la loterie?

Păi, da şi nu (dar, mai degrabă, nu). Ceea ce am făcut în mod esenţial a fost să ajut oameni ca dumneavoastră să înveţe nişte lucruri importante despre ei înşişi, despre situaţiile în care se aflau şi să le sugerez căi de a-şi îmbunătăţi vieţile. Atunci când clienţii mă ascultă cu mintea şi inima deschise, întotdeauna au ceva important de învăţat despre sine. Acelaşi lucru vă doresc să vi se întâmple şi dumneavoastră, în momentele în care veţi citi această carte.

William James, un cunoscut psiholog american, spunea odată: „Cea mai mare descoperire a generaţiei mele este aceea că fiinţele umane, schimbându-şi atitudinea lăuntrică a minţii, pot să-şi schimbe aspectele exterioare ale vieţii”.

Să vă dezvoltaţi abilităţile psihice vă poate fi, în mod cert, de ajutor în schimbarea atitudinii, ca şi a vieţii. Eu pot garanta pentru aceasta. Iar dacă citiţi acest ghid şi aplicaţi tot ceea ce aţi învăţat, şi dumneavoastră vă veţi vedea viaţa schimbându-se în bine. Cine ştie, aţi putea chiar să îi ajutaţi şi pe ceilalţi să îşi schimbe vieţile.

Aşa că, de acum înainte, deschideţi-vă mintea (şi inima) şi… să începem!

Cum să folosiţi această carte

Ups! înainte de a intra direct în subiect, am vrea să vă oferim câteva informaţii de bază, pentru a vă ajuta să începeţi. Iată cum este organizată această carte:

Partea I – „Ce înseamnă să fii parapsihic?” – vă prezintă o privire de ansamblu asupra tuturor lucrurilor care ţin de psihic, inclusiv asupra modului în care sunt acestea privite de către ştiinţă, concentrându-se asupra celor care practică transcendenţa şi a lucrurilor pe care aceştia le fac. Urm să vă introducem în atmosfera lucrurilor esenţiale pentru abilitatea intuitivă, oferindu-vă unele moduri de a vă recunoaşte propriile intuiţii.

Partea a II-a – „Edificarea conştienţei parapsihice” – se concentrează asupra dezvoltării simţurilor intuitive. V-am dat un indiciu important chiar din titlul acestei părţi a cărţii: conştientă. Odată ce aţi devenit conştienţi de ceea ce vă înconjoară – şi inspiră – cu ajutorul abilităţii intuitive native, veţi deveni receptiv în faţa unui nou nivel de experienţă.

Partea a III-a – „Trup, minte şi spirit” – descrie conexiunile şi interacţiunile dintre trup, minte şi spirit, într-adevăr, s-ar putea să observaţi că intuiţia dumneavoastră face legătura între aceste faţete ale propriei persoane, dar şi între ele şi lumea înconjurătoare.

Partea a IV-a – „Inteligenţa intuitivă” – face câţiva paşi ceva mai avansaţi spre implicarea minţii dumneavoastră în procesul dezvoltării intuitive. Aceasta este secţiunea în care pătrundem esenţa lucrurilor fascinante referitoare la stările modificate ale conştiinţei, la viziuni, vise şi la comunicarea între minţi.

Partea a V-a – „Dincolo de timp şi spaţiu” – continuă cu prezentarea vibraţiilor spirituale. Cu toţii vorbim despre vieţi anterioare, canale de transmitere a mesajelor şi accesare a sinelui secundar. Este absolut

fascinant şi e ceva pe care îl puteţi exersa asupra propriei persoane!

Partea a VI-a – „Ascultă-ţi intuiţia!” – include ceea ce, probabil, vă interesează cel mai mult: desfăşurarea propriilor şedinţe de consultare psihică. Aşa că, ce mai aşteptaţi? E timpul să începeţi! Veţi găsi, de asemenea, câteva informaţii despre viitorul dumneavoastră şi despre direcţia în care se îndreaptă psi-ul, pe măsură ce înaintăm în noul mileniu.

Extras

Pe parcursul cărţii veţi întâlni diferite casete, ce au rolul de a vă explica termenii mai puţin cunoscuţi, de a vă oferi sfaturi utile, de a vă semnala anumite avertismente sau capcane şi de a vă furniza informaţii suplimentare. Iată după ce trebuie să vă uitaţi:

Dincolo de cuvinte

Aceste casete vă ajută să înţelegeţi mai bine terminologia. Ele vă vor informa rapid asupra termenilor de specialitate pe care i-am folosit în text, dându-vă definiţii simple şi la obiect.

Căi încurcate

Acest casete vă dau unele avertismente în plus. E mai înţelept să priveşti toate aspectele unei situaţii. Unele informaţii care pot părea destul de simple la o primă vedere, trebuie ingerate cu grijă.

S.O.S. Intuiţia!

Aceste casete vă furnizează sugestii simple, referitoare la felul în care vă puteţi folosi intuiţia în viaţa de zi cu zi.

Sunteţi conştient?

Aceste casete vă oferă picanterii şi informaţii curioase cu privire la istoricul şi/sau studiul fenomenelor psihice.

Paranormal

Aceste casete vă relatează diverse fenomene psihice, concentrându-se asupra persoanelor care le-au produs şi asupra talentelor lor excepţionale (şi, uneori, stranii).

Mulţumiri

În finalul introducerii, dar nu în cele din urmă, vrem să mulţumim multor persoane remarcabile, care ne-au ajutat, într-un fel sau altul, în elaborarea acestei lucrări. După cum vom spune şi mai departe în cuprinsul cărţii, în natură toate sunt conectate (oameni şi lucruri) – inimile, minţile şi spiritele acelora care s-au unit pentru a crea această carte sunt dovada vie a acestei teorii. Fie ca lumina Universului să vă binecuvânteze pe toţi!

Vreau să îi mulţumesc soţului meu, Gary, pentru susţinerea de care a dat dovadă. Apreciez fiecare lecturare a manuscrisului, toate bătăile încurajatoare pe spate, cinele pregătite de el şi discuţiile târzii în noapte. Mulţumesc, de asemenea, fiului meu vitreg, Cliff Watson. Chiar nu îţi citesc gândurile, Cliff (de cele mai multe ori). Minunatei mele reţele de prietene deosebite – Alison, Barbara, Diane, Gail, Jean, Laura, Marina, Nancy, Shane şi Shiri – mulţumesc pentru sprijinul acordat. Voi ştiaţi că pot face acest lucru, dinainte să îl fac. Lavonne, îţi mulţumesc pentru glumele tale amuzante, pentru prezenţa de spirit şi pentru talentul de neîntrecut în arta scrisului. Mulţumesc şi lui Katherine Gleason, pentru vioiciunea minţii şi pentru talentul său literar fantastic. A fost o plăcere să lucrez cu voi toţi!

Lavonne le mulţumeşte următoarelor persoane, pentru contribuţia lor la realizarea lucrării de faţă: Lee Walker, pentru expertiza sa de fizician şi pentru că e un visător; Ruth Seeliger, pentru împărtăşirea „metodei” sale; K. Lavonne, pentru curajul ei şi pentru încurajări; şi Joanne Go, pentru inspiraţie şi suport, îmbrăţişări călduroase lui Brian, Elizabeth şi Patrick, pentru răbdarea, încrederea şi dragostea lor (şi pentru timpul în care au cedat calculatorul). Multe mulţumiri se îndreaptă spre Lynn Robinson, care întotdeauna a anticipat cu exactitate lucrul de care urma să fie nevoie, fie că era vorba de

informaţii suplimentare, fie de sprijin entuziast.

La Alpha Books, Marie Butler-Knight şi Randy Ladenheim-Gil ne-au oferit un sprijin continuu şi nepreţuit. Noi amândouă am vrea să facem cunoscute meritele lui Lee Arm Chearney de la Amaranth Illuminare, care ne-a oferit viziune pentru această carte şi ne-a menţinut pe linia de plutire, precum şi meritele lui Katherine A. Gleason, pentru efortul special depus în realizarea acestei a doua ediţii.

Mulţumiri speciale redactorilor de specialitate

Această carte a fost revizuită încă de la prima ediţie de doi experţi, care au verificat, fiecare în parte, acurateţea informaţiilor pe care le veţi afla aici, pentru a ne asigura că textul conţine tot ce aveţi nevoie pentru a vă folosi abilităţile psihice Mulţumirile noastre speciale pentru Shiri Hughes şi Belleruth Naparstek.

Shiri Hughes este medium şi îşi exersează capacităţile psihice de peste 30 de ani. Acum septuagenară, ea îi mulţumeşte propriei abilităţi intuitive, pentru că i-a salvat viaţa cel puţin de trei ori în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Shiri a studiat astrologia şi metafizica cu renumitul astrolog Isabel Hickey, apoi a învăţat să fie medium cu vestita Sophie Busch. În anul 1970, Biserica Spiritualistă a investit-o pe Shiri în funcţia de preot, în prezent, ea predă dezvoltarea calităţilor de medium şi psihometria şi ţine şedinţe în care îşi foloseşte aptitudinile de clarvăzător (vederea, auzul şi, ocazional, celelalte simţuri).

Belleruth Naparstek este titulară a unui masterat în arte şi ştiinţe, este lucrător social independent autorizat şi este autoare a cărţii *Your Sixth Sense: Unlocking The Power of Your Intuition (Al şaselea simţ: descătuşarea puterii propriei intuiţii).* Asistent social şi psihoterapeut cu o îndelungată practică (33 de ani), ea e un pionier recunoscut pe plan naţional în ceea ce priveşte aplicarea

imaginaţiei ghidate în vindecare şi nutriţie, fiind şi creatorul faimoasei serii de 24 de casete audio *Health Journeys (Călătorii spre sănătate).* Locuieşte în Cleveland, unde scrie, ţine prelegeri, consultă şi îşi conduce propria companie de casete audio – Image Paths, Inc.

Mărci înregistrate

Toţi termenii menţionaţi în această carte ce sunt sau pot reprezenta mărci de produse sau servicii au fost scrişi cu majuscule. Alpha Books şi Penguin Group (SUA) Inc, nu pot atesta corectitudinea acestor informaţii. Utilizarea unui termen în această carte nu afectează validitatea vreunei mărci.

Partea!
Ce înseamnă să fii parapsihic?

Atunci când auziţi cuvântul „paranormal”, vă imaginaţi cumva o bătrânică de la ţară în spatele unui bol de cristal? Cu ochii minţii, o vedeţi, parcă, ridicându-se ameninţător spre dumneavoastră şi spunându-vă: „Te aşteptam!” Ei bine, vremurile se schimbă. Dacă vreţi să vedeţi cum arată o persoană cu capacităţi psihice speciale, uitaţi-vă în oglindă, pentru că dumneavoastră înşivă aveţi deja capacităţi paranormale.

Acum că ştiţi acest lucru, probabil, încă vă întrebaţi ce anume înseamnă. Partea I a cărţii vă oferă o privire generală asupra conceptului de „parapsihic”. De asemenea, vom cerceta fenomenele psihice şi psihicul şi vom privi lucrurile atât din punctul de vedere al ştiinţei, cât şi din cel al psihologiei. Mai mult, vă vom arăta cum se pot folosi în mod curent aceste capacităţi, astfel încât să vă fie utile în lumea în care trăiţi. Să începem, deci, cu ceea vă doriţi cel mai mult să aflaţi – cum anume vă daţi seama că sunteţi parapsihic.

Capitolul 1
Sunteţi parapsihic?

În acest capitol:

→ Confirmarea a ceea ce dumneavoastră ştiţi deja: sunteţi parapsihic!

→ Termeni misterioşi pentru evenimente cotidiene

→ Sursa puterii psihice pe care o aveţi

→ Ascuţirea talentului parapsihic cu care aţi fost înzestrat

Haideţi să clarificăm ceea ce, probabil, intuiţi deja: orice persoană este dotată cu puteri parapsihice. Iar asta vă include şi pe dumneavoastră. Prin această lucrare – pe care eu, Lynn Robinson, am scris-o împreună cu Lavonne Carlson-Finnerty, talentata şi înţeleaptă mea coautoare, şi pe care am revizuit-o alături de Katherine A Gleason, competenta noastră parteneră la acest proiect – vă vom arăta cum să vă exploataţi aceste puteri speciale şi să le utilizaţi în cele mai interesante şi constructive moduri.

Deţineţi calitatea parapsihică încă din ziua în care v-aţi născut (sau poate că ea exista deja de secole, dinainte ca dumneavoastră să veniţi pe lume – dar despre asta vom vorbi pe larg mai târziu). Cu toţii intrăm în această lume cu o abilitate înnăscută de a simţi informaţii care par să vină din exterior sau, mai mult, dincolo de noi înşine. Abilitatea se manifestă în mai multe forme (am putea spune chiar că există câte o formă distinctă pentru fiecare individ); şi, totodată, generează perspective şi informaţii – pe de-o parte generale, asemenea sentimentului de curaj, pe de altă parte precise, ca detaliile unui eveniment viitor.

Cel mai probabil, cel puţin unul din următoarele lucruri vi s-a întâmplat şi dumneavoastră, într-un fel sau altul. Fiecare din cele ce urmează este un exemplu de fenomen parapsihic:

→ Anticipaţi cu exactitate momentul în care urmează să sune telefonul; ba, mai mult, puteţi şti cine e la celălalt capăt al firului înainte de a ridica receptorul (şi, evident, fără a privi ecranul telefonului pentru a vedea numărul apelantului).

→ Vă aflaţi frecvent în locul potrivit, la momentul potrivit. Spre exemplu, din întâmplare, vă aşezaţi la piscină lângă o persoană care dă lecţii de pian, după ce tocmai aţi moştenit un pian.

→ Cumpăraţi un cadou pentru un prieten, ca să descoperiţi că acel prieten caută obiectul respectiv de ceva vreme, evident fără succes; toate acestea, fără ca el să fi spus cuiva ce caută.

→ Visaţi un loc în care nu aţi fost niciodată şi descoperiţi, după vizitarea lui, că arată întocmai ca în vis.

→ Sunteţi repartizat la serviciu în aceeaşi echipă cu un nou partener, fată de care v-aţi simţit confortabil încă din prima clipă, înainte de finalul primei şedinţe, deja vă completaţi frazele unul altuia.

Dar, dacă a fi parapsihic este un lucru atât de comun, atunci de ce nu vorbim mai des despre aceasta? Unul din motive ar fi că oamenii aparţinând culturii occidentale nu sunt încurajaţi în mod deschis să îşi recunoască şi antreneze darul intuiţiei, în şcoală, ne concentrăm foarte mult pe învăţarea limbii sau a matematicii, însă cei mai mulţi dintre noi nu au fost supuşi niciodată unui test de IQ emoţional sau IQ psihic! Cu toate acestea, conform revistei *Life,* 60% dintre americani sunt convinşi că au avut cel puţin o experienţă parapsihică în viaţă. Pentru moment, de un lucru puteţi fi sigur – sunteţi, într-adevăr, parapsihic –, iar ceea ce vă trebuie acum este încredere, pentru a putea începe să vă dezvoltaţi acest minunat dar.

Aşadar, pentru începători, capitolul de fată explică noţiunile elementare referitoare la ce anume înseamnă să fii parapsihic. Veţi afla în continuare câte ceva despre

anumite vedete parapsihice, precum şi unele noutăţi şi picanterii din domeniu, în plus, veţi descoperi şi câteva noi moduri de exprimare a intuiţiei dumneavoastră.

Parapsihic, intuitiv sau doar nebun?

Poate că vocabularul intuiţiei psihice este unul dintre motivele pentru care acceptarea sau discutarea „chestiilor psihice" pare atât de înspăimântătoare… intimidantă… ciudată? Pe parcursul acestei cărţi, veţi întâlni anumiţi termeni care vă sunt familiari şi mulţi alţii care, poate, nu vă sunt foarte familiari. Vă vom prezenta noţiuni care ţin de telepatie, clarviziune, percepţie extrasenzorială, psihometrie, psihokinezie, transcendentă, canale de comunicare spirituală, premoniţie, paranormal, mintea Gaia şi multe altele.

Nu vă îngrijoraţi din cauză că, în momentul de fată, nu le înţelegeţi sensurile. Amintiţi-vă doar că această gamă de concepte folosite pentru a descrie fenomenele psihice este la fel de variată ca şi experienţele psihice în sine. Studierea fenomenelor psihice se numeşte *parapsihologie.*

În ziua de azi, cuvântul „psihic" are diferite sensuri pentru diferiţi oameni. Iar asta se întâmplă pentru că e un termen folosit foarte des în ultimul timp şi, prin urmare, a fost încărcat cu diferite înţelesuri. Pe de-o parte, „psihicul" denumeşte abilitatea de a transcende cunoaşterea concretă, pe de altă parte, se referă la persoana care deţine această capacitate. Există oameni care privesc acest concept dintr-un unghi destul de superstiţios, dându-i o conotaţie negativă, uneori chiar diabolică. Nu este neobişnuit ca unii oameni să fie reticenţi în privinţa lucrurilor care nu au o explicaţie raţională.

Atunci când sunteţi parapsihic, accesaţi informaţii fără a înţelege cum sau de ce vă sunt date acele informaţii. Le ştiţi şi atât. A fi parapsihic e o chestiune de încredere – adică trebuie să fiţi convins că sursa acelor informaţii este mult mai puternică decât propria imaginaţie şi să aveţi încredere că se află acolo tocmai pentru binele

dumneavoastră.

Dincolo de cuvinte

Parapsihologia este o parte a psihologiei care studiază experienţele psihice. Termenul a intrat în uz la sfârşitul anilor ’20, când fondatorul acestui domeniu, J.B. Rhine, a creat primul institut specializat în cercetări psihice – Centrul de Cercetări Rhine – situat în apropierea campusului Universităţii Duke, în Durham, Carolina de Nord.

În ceea ce priveşte medicina actuală, vedem tot mai des medici folosind puterea generată de legătura dintre trup şi minte, pentru vindecarea noastră. Deşi progresele informatice şi biomedicale schimbă faţa medicinei, aceste progrese coexistă cu respectul faţă de tehnici aparţinând medicinei alternative, precum acupunctura, chiropractica şi biofeedback-ul.

Disciplinele care combină sănătatea mintală cu cea fizică (precum yoga, meditaţia şi masajul) se bucură de o renaştere plină de entuziasm, iar unele şcoli de medicină conduc cercetări ştiinţifice privind vindecarea prin rugăciune. Atât medicii (practicienii), cât şi oamenii de ştiinţă (teoreticienii) sunt de acord că e foarte mult de cercetat asupra modului în care sănătatea psihicului şi a sufletului influenţează starea fizică şi mintală a individului, determinându-i până şi durata vieţii.

Având în vedere toate acestea, pare un progres natural faptul că oamenii acceptă din ce în ce mai des experienţele psihice, în prezent, dacă se întâmplă să auziţi că cineva a visat moartea unei persoane dragi (care chiar moare la scurt timp după aceea), este mult mai probabil să consideraţi acest lucru drept o premoniţie, şi nu o simplă coincidenţă, în realitate, oamenii au devenit mult mai deschişi, astfel încât – în iulie 2003 – Reţeaua Intuiţiei, o

organizaţie non-profit, a declarat că mişcarea de eliberare a psihicului a început. „Ne gândim la această mişcare ca la o revoluţie tăcută, însemnând că ea trebuie să înceapă chiar din noi înşine”, scria preşedintele organizaţiei. „Totul începe cu decizia fiecăruia de a onora şi a da atenţie sinelui său Lăuntric, de a-şi preţui la maximum vocea interioară şi de a se angaja în a face primii paşi în sprijinirea dezvoltării interioare a tuturor celorlalţi oameni”. Aşadar, lăsaţi deoparte teama de „chestiile psihice” – deoarece alţii s-ar putea să nu o înţeleagă sau, mai rău, să vă considere pe dumneavoastră nebun ori desuet.

Desigur, unele experienţe psihice pot suna bizar, însă acest lucru se întâmplă adesea pentru că ele sunt atât de greu de descris. Iar una dintre cauzele dificultăţii o reprezintă aceea că experienţele au loc pe un tărâm non-fizic, ceea ce înseamnă că nu sunt palpabile. Nu le puteţi atinge, simţi sau lua acasă pentru a i le arata mamei. Şi pot fi foarte greu de dovedit. Una dintre lecţiile cheie ale acestei cărţi este aceea că trebuie să aveţi încredere – nu neapărat într-o forţă supremă, ci în dumneavoastră înşivă. Acest principiu stă la baza intensificării puterii dumneavoastră psihice, întocmai ca în zicala: „Ascultă-ţi instinctul!”

Paranormal

Una dintre cele mai cunoscute persoane parapsihice ale contemporaneităţii a fost Jeane Dixon. De-a lungul câtorva decenii, ea a dat sfaturi multor oameni, până şi politicienilor. Printre cele mai vestite predicţii ale sale a fost aceea a asasinării lui Kennedy. Interesant e că ea nu a fost singura care a prevăzut acest eveniment, însuşi Kennedy având o premoniţie a propriei sale morţi.

De fapt, eu consider că termenii „parapsihic” şi „intuitiv” sunt interschimbabili. În munca mea de zi cu zi,

spre exemplu, mă refer la mine ca la un consultant intuitiv. Cuvântul „intuitiv” aşază o lumină nouă asupra faptului de a fi parapsihic, întrucât se concentrează pe extragerea adevărului dintr-o sursă de informaţii inexplicabilă, dar directă (comparabilă cu primirea unor informaţii de la o forţă supranaturală). Acest „intuitiv” sugerează că informaţia trimisă sau primită îşi găseşte originile în şinele fiecăruia. În concluzie, dacă lucraţi la dezvoltarea abilităţii de a gândi şi a simţi intuitiv, atunci vă puteţi considera parapsihic.

Cum mai staţi cu psi-ul?

Psi denumeşte studiul fenomenelor psihice dintr-o perspectivă psihologică. E un alt termen creat în încercarea de a discuta despre conceptul abstract de a fi parapsihic. Publicaţia *Jurnalul Parapsihologiei* defineşte psi-ul ca fiind „un termen generic, folosit pentru a identifica gradul de comunicare extrasenzorial-motorie al unei persoane cu mediul înconjurător”. (Uau!) Publicaţia a fost înfiinţată de un grup de cercetători care încercau să dovedească existenta *percepţiei extrasenzoriale (PES).*

În general, psi nu e un termen folosit de orice om de pe stradă (dar, cu siguranţă, e un cuvânt cheie în interiorul comunităţii parapsihice). Poate că veţi fi tentat să îl folosiţi în cadrul unei conversaţii mondene. Totuşi, noi vă sfătuim să evitaţi ataşarea de oricare dintre termenii specifici experienţelor parapsihice, pentru ca mintea dumneavoastră să aibă mai multă libertate în a primi şi explora mulţimea mesajelor intuitive care sosesc în fiecare zi.

Dincolo de cuvinte

Oamenii de ştiinţă care studiază fenomenele psihice au creat termenul psi ca pe o modalitate neutră (adică ceva mai ştiinţifică) de a se raporta la experienţele şi

abilităţile psihice. Psi e o literă a alfabetului grecesc şi reprezintă începutul cuvântului grecesc *psyche,* care în sens literal înseamnă „suflare” şi care se referă chiar la sufletul uman. A avea Percepţii Extrasenzoriale (PES) înseamnă a fi capabil să percepi gândurile cuiva, diferite situaţii sau anumite aspecte din viaţă fără a-ţi folosi unul dintre cele cinci simţuri „comune”.

Simţiţi fiori?

Recunoaşteţi! Indiferent de ceea ce înţelegeţi prin a fi parapsihic, întotdeauna aţi fost fascinat de ideea că aţi putea şti ceva fără să vi se fi spus anterior de către altcineva. Ca mai toţi oamenii, şi dumneavoastră v-aţi dorit în secret să puteţi citi gândurile cuiva, să vedeţi ce mai face persoana iubită de la celălalt capăt al ţării evident, fără a folosi telefonul sau emailul) sau să fiţi îndrumat în aspecte ca vindecarea şi dezvoltarea spirituală.

Dacă e aşa, nu sunteţi atât de nebun pe cât aţi crezut. Cu toate că cei mai mulţi oameni, în special aceia fără niciun fel de instruire, nu sunt receptivi în a experimenta acest tip de capacităţi, totuşi oricine deţine acest simţ al parapsihicului. Iar asta vă include şi pe dumneavoastră!

Am întrebat odată un fizician dacă el crede în intuiţia psihică. Răspunsul lui (cel scurt) a fost: „Nu!”. Răspunsul mai amplu, totuşi, releva un lucru foarte interesant. Teoria lui spunea că această conştientă psihică se datorează unei acumulări de cunoştinţe, iar abilitatea de a prezice se bazează pe aceste cunoştinţe acumulate. E ca şi cum v-aţi juca sorţii de izbândă – cu cât aveţi mai multe informaţii la dispoziţie, cu atât mai sigure şi mai corecte vă vor fi opţiunile şi cu atât aveţi şanse mai mari să câştigaţi bătălia cu soarta. Aşadar, conform prietenului nostru fizician, dacă simţiţi într-adevăr fiorii, înseamnă că aplicaţi în mod conştient cunoştinţele pe care le-aţi acumulat şi procesat – dar faceţi asta într-o manieră inconştientă şi inexplicabilă

(în legătură cu care ştiinţa are de recuperat).

Aţi trăit vreodată o astfel de experienţă?

Faptul că citiţi această carte îmi dovedeşte că, fie dumneavoastră, fie cineva cunoscut face parte din acel procent al persoanelor care au trăit de-a lungul vieţii cel puţin o experienţă de acest gen. Şi acum, evident, vreţi să ştiţi mai mult. Dacă, însă, aveţi dubii privind posibilitatea de a fi parapsihic, e mai bine să luaţi în considerare următoarele întrebări. Aveţi şanse mari să răspundeţi afirmativ la cel puţin una dintre ele. Fără să conştientizaţi, vă veţi folosi chiar aici latura intuitivă. Nu trebuie decât să încercaţi.

→ Aveţi presimţiri în legătură cu lucrurile care urmează să vi se întâmple?

→ Simţiţi ce se petrece în sufletele altora?

→ Aţi ştiut vreodată ce se va întâmpla, înainte ca evenimentele să se desfăşoare?

→ Simţiţi senzaţii la nivel fizic (nod în stomac sau o mare greutate corporală, spre exemplu), care vă avertizează atunci când luaţi o decizie greşită pentru dumneavoastră? Luaţi în seamă aceste indicii de natură fizică?

→ Simţiţi senzaţii la nivel fizic (furnicături sau o anumită uşurare), care vă semnalează că luaţi o decizie corectă? Le luaţi în considerare?

→ Sunteţi conştient de modul în care vă vorbeşte intuiţia?

→ Primiţi informaţii prin senzaţii kinestezice (fizice), prin presimţiri cerebrale sau prin sentimente şi emoţii?

→ Vă apelaţi frecvent intuiţia, atunci când aveţi nevoie de o informaţie?

Aţi răspuns afirmativ măcar la una dintre aceste întrebări? Dacă da, atunci acesta e şi răspunsul la

întrebarea pe care v-aţi tot pus-o de ceva timp: „Oare, chiar sunt parapsihic?” Ei bine, nu mai există niciun dubiu. Răspunsul este: „Da!”

În capitolele următoare, vom vedea de ce anume aţi răspuns prin „da” la unele dintre aceste întrebări şi în ce fel vă puteţi folosi de fiecare întrebare, pentru a vă dezvolta intuiţia psihică. Fiecare persoană are o manieră unică de a intra în contact cu abilităţile sale psihice. Pe parcursul acestei cărţi, vă vom ajuta să descoperiţi cele mai bune modalităţi de a vi le provoca pe ale dumneavoastră. Vă vom oferi perspective asupra diferitelor forme pe care le pot lua abilităţile psihice şi vă vom ajuta să înţelegeţi unde anume se potrivesc talentele dumneavoastră speciale în cadrul acestei copleşitoare, dar incontestabil de reale, game de puteri.

Sunteţi Conştient?

Fiecare individ primeşte informaţiile psihice într-o manieră personală, iar modul în care ele se manifestă se poate schimba de la o situaţie la alta. Dacă sunteţi stresat, se prea poate să vă ia durerea de cap, acesta fiind felul în care corpul vă spune: „Odihneşte-te!” Dacă sunteţi pe cale să spuneţi „nu” unei oportunităţi strălucitoare în carieră, stomacul vi se va strânge. Dacă nu ar fi trebuit să vă plimbaţi prin parc la ore foarte târzii, s-ar putea să simţiţi nişte furnicături în ceafă. Dacă apelaţi la îndrumarea pe care v-o oferă intuiţia într-o anumită situaţie, s-ar putea să aveţi o senzaţie de căldură la gândul că aţi luat decizia favorabilă sau chiar să vă vină în minte câteva cuvinte călăuzitoare. Oricare dintre aceste situaţii poate apărea, aşa că… rămâneţi receptiv pentru detalii ulterioare!

La primul contact cu abilităţile şi puterile psihice personale trebuie să fiţi conştient că există o gamă largă de căi prin care puteţi primi informaţia. Unii oameni pot resimţi o senzaţie fizică, alţii pot trăi schimbări emoţionale, apoi mai sunt şi persoanele care aud o voce

sau văd o imagine. Posibilităţile sunt infinite, întrucât ele sunt unice pentru fiecare în parte.

Să facem diferenţa între „a întreba”şi „a cerceta”.

Pentru a înţelege mai exact unde anume se încadrează potenţialul dumneavoastră pe o scară mai largă, e nevoie să ştiţi exact de unde veniţi. Pentru început, examinaţi-vă atitudinile şi convingerile deja existente faţă de lumea plină de mister a spiritului. Sunt şanse mari să simţiţi un amestec de curiozitate, anxietate, teamă, îndoială şi entuziasm înfocat, la gândul că aţi putea fi parapsihic. Toate acestea sunt fireşti, mai ales că exploraţi o lume nouă.

Gândiţi-vă numai la câte informaţii aţi primit de-a lungul vieţii, cu privire la acest domeniu. Mass-media tinde să privească acest tip de fenomene drept suspecte şi fascinante, în egală măsură. Seriale TV precum *Dosarele X, Profiler* şi *Zona crepusculară* nu fac decât să mărească dorinţa telespectatorului de a investiga natura şi veridicitatea experienţelor psihice, în filme şi, în general, la televizor, fenomenele psihice tind să ia amploare, devenind mai importante, poate, decât viaţa însăşi, iar deseori fenomenele sunt prezentate ca supranaturale sau paranormale. E de înţeles, totuşi, căci posturile TV trebuie să capteze atenţia într-un fel sau altul. Dar valorificarea puterilor psihicului în viaţa noastră nu e într-atât de extremă, de temut sau în afara oricărei realităţi. A fi parapsihic poate fi un mod de viaţă, o altă faţetă a ceea ce sunteţi.

Căi încurcate

Aveţi grijă să nu deveniţi excesiv de înverşunat în căutarea intuiţiei psihice. Nu permiteţi dorinţelor şi ambiţiilor personale să vă convingă că ceea ce vă doriţi într-o conjunctură sau alta – dar, poate, în mod inadecvat – este neapărat o binecuvântare care vine de dincolo de

psihic. Ca oricare altă abilitate, şi clarviziunea are nevoie de exerciţiu. S-ar putea să vă ia o vreme până învăţaţi să distingeţi între intuiţie adevărată şi simplă dorinţă.

Marile religii au o largă arie de puncte de vedere asupra aspectelor psihice şi nu toate sunt pozitive. Chiar şi părinţii noştri, influenţaţi de fundamentul religios moştenit, au refuzat să accepte existenţa unor astfel de impulsuri intuitive, temându-se de implementarea unor idei „prosteşti" în capetele copiilor lor. Cu toate acestea, fiecare mare religie – de la Buda, la Mahomed şi Hristos – are o tradiţie privind profeţiile şi miracolele.

Dar cât de des v-aţi gândit dumneavoastră înşivă la ce înseamnă să ai cu adevărat darul de a fi parapsihic?

Despre conexiunile sufletului

Se prea poate ca mesajele intuitive pe care le primiţi să fie daruri din partea Universului, care se oferă să vă ghideze pe un drum mai clar, mai lin. Poate că sunt daruri de la un Dumnezeu Atoateştiutor şi Atoateiubitor, care vă vorbeşte prin aceste impresii. Sau poate că ele sunt doar senzaţii biochimice, fizice, datorate supra-încărcărilor hormonale, pe care oamenii de ştiinţă abia încep să le descopere. Nici măcar experţii nu au un răspuns cert. Ceea ce aveţi de făcut este să vă exploraţi credinţele, astfel încât să puteţi trece peste orice barieră ce v-ar putea împiedica să fiţi receptiv la lucruri noi, cum ar fi propriul dumneavoastră potenţial incredibil.

„Ştiu, dar nu ştiu cum de ştiu!"

O expresie des întâlnită în lumea informaţiilor intuitive, mai ales la începători dar chiar şi la iniţiaţi), este exact aceasta: „Ştiu, dar nu ştiu cum de ştiu!" Dacă aţi simţit vreodată acest lucru sau nevoia de a-l exprima,

sunteţi, categoric, pe drumul cel bun. Dar, oare, ce înseamnă toate acestea?

S.O.S., Intuiţia!

Întotdeauna să fiţi conştient că dumneavoastră deţineţi controlul. Cu toate că multe persoane cu abilităţi parapsihice susţin că viitorul e bătut în cuie, noi credem că alegerile şi deciziile chiar contează. Informaţiile intuitive formează mesaje pe care dumneavoastră le primiţi de la un nivel superior al sinelui, ele oferindu-vă mai degrabă îndrumare decât ultimatumuri. Reţineţi, deci: dumneavoastră deţineţi controlul asupra propriului destin!

Cu siguranţă, aţi avut un moment în viaţă când v-aţi oprit, pur şi simplu, parcă loviţi de un gând sau o idee care părea să fi venit de nicăieri. Poate că nu avea nicio legătură cu gândurile dumneavoastră anterioare; şi, totuşi, informaţia primită s-a dovedit a fi întemeiată. Odată ce căpătaţi ceva experienţă în a recepta informaţii intuitive, veţi fi capabil să spuneţi „Aha!” cu deplina încredere că informaţia vine dintr-o sursă ce depăşeşte cele cinci simţuri comune. S-ar putea să nu reuşiţi niciodată să explicaţi inspiraţia pentru acea sursă, dar veţi progresa în a recunoaşte şi folosi toate tipurile de informaţii.

Intuiţia ca profesor în viaţă

Un mod mai încurajator de a privi acest dar al intuiţiei este ca fiind un fel de manual de instrucţiuni pentru utilizarea sufletului, care ne ghidează în a lua cele mai bune decizii pentru noi înşine, având în vedere scopul principal pe care ni l-am stabilit în viaţă. Tot prin intermediul intuiţiei vom afla ce lecţii trebuie să învăţăm din diverse întâmplări, chiar şi din cele dureroase, în acest fel, primim încontinuu sugestii pentru a face următorii paşi, mici sau mari, pe drumul propriei vieţi.

Pe lângă dezvoltarea vieţii personale şi spirituale, au de câştigat şi relaţiile cu ceilalţi. Exersarea intuiţiei ne

poate garanta o mai bună înţelegere, empatie şi compasiune pentru cei din jur. Ne ţine la curent cu noutăţile care apar în lumea înconjurătoare, oferindu-ne, astfel, o perspectivă mereu inedită, îmi place să mă refer la informaţiile intuitive ca la „un pachet cu instrucţiuni pentru planeta Pământ”. Dar nu vă bateţi capul prea mult cu a cunoaşte întreaga lume. Atunci când veţi începe să cunoaşteţi micromediul în care trăiţi, lumea întreagă va veni de la sine spre dumneavoastră.

Novicele şi maestrul – şlefuirea talentului intuitiv

Amintiţi-vă un lucru: să fiţi întotdeauna receptiv! Din momentul în care începeţi să vă însuşiţi câte ceva din tainele intuiţiei, veţi descoperi că, într-o primă fază, e vorba de idei cu succes hazardat (uneori se întâmplă să le iei în seamă, alteori e posibil să le ignori). Se prea poate să dureze ceva timp până învăţaţi să extrageţi cu exactitate acele informaţii care vă sunt destinate. Poate că nu veţi îndoi linguri ca Uri Geller din prima zi, dar într-un final veţi găsi exact metoda de trimitere şi primire de informaţii care vi se potriveşte. Veţi începe, de asemenea, să vă daţi seama când un mesaj intuitiv vine, realmente, spre dumneavoastră – clar şi fără dubiu.

Pentru a înţelege mai bine, vă ofer un exemplu la îndemână: trataţi-vă puterile intuitive ca pe nişte unde radio. Puterea este în orice moment prezentă – ceea ce trebuie dumneavoastră să faceţi este să învăţaţi cum să o apelaţi. Pentru aceasta, unii vor avea nevoie de un efort concertat de învăţare; alţii vor proceda întocmai încă de la început, înregistrând reuşite de la primele încercări. Cu puţin efort, oricine va putea, în scurt timp, să aibă acces la o frecvenţă potrivită. Ceea ce vă lipseşte sunt doar câteva lecţii despre cum să vă acordaţi cu propriii receptori intuitivi.

Oricine are „darul”.

Toţi oamenii se nasc cu un grad oarecare de abilitate parapsihică. Nu este un fel de dar sacru, menit numai unui grup restrâns de persoane alese, întocmai ca învăţatul cântarului la pian sau al jocului de fotbal american, oricine o poate face. Bineînţeles că în situaţiile luate ca exemplu se mai iveşte din când în când câte un geniu – la fel se întâmplă şi în cazul abilităţilor intuitive, însă nu puteţi fi toţi ca Mozart, Pele sau uimitorul Kreskin şi nu trebuie să vă aşteptaţi la aşa ceva.

Ca în cazul oricărei alte abilităţi, cu cât vă folosiţi mai des intuiţia, cu atât mai pricepuţi deveniţi. Dacă sunteţi încă reticent, am o veste bună pentru dumneavoastră: a vă exersa puterile parapsihice este cu mult mai uşor decât a învăţa să cântaţi la bas sau a vă îmbrăca pentru un meci de hochei. Şi cu cât deveniţi mai încrezător şi stăpâniţi mai bine abilităţile intuitive, cu atât veţi fi mai sigur pe presimţirile dumneavoastră, atunci când veţi fi pus în situaţia de a lua o decizie capitală în viaţă.

Am alcătuit o listă cu persoane care şi-au ascultat premoniţiile într-un moment sau altul din viaţa lor. În curând şi numele dumneavoastră ar putea apărea pe listă!

Experienţe parapsihice ale celebrităţilor

Sir Winston Churchill Om de stat britanic

S-a salvat de la moarte în repetate rânduri doar ascultându-şi intuiţia psihică, el considerând că este ghidat şi protejat în acţiunile sale de apărătorul cauzei sale sacre.

Albert Einstein Fizician

E cunoscut pentru că a formulat teoria relativităţii.

Henry Ford Inventatorul automobilului model T

Convins că reîncarnarea există realmente, Ford s-a

simţit de-a dreptul uşurat la gândul că are la dispoziţie mai multe vieţi ca să facă lucrurile cum trebuie.

Morgan Robertson Edgar Mitchell Romancier
A prezis scufundarea Titanicului.

Edgar Mitchell… Astronaut NASA, cel de-al şaselea om care a păşit pe Lună
În urma călătoriilor în spaţiu, Mitchell a devenit fascinat de ceea ce înseamnă PES, fondând în acest sens Institutul de Ştiinţe Mintale.

Arnold Palmer Jucător profesionist de golf
A intrat în transă în timpul unui meci de golf: „Nu este vorba numai de ceva mecanic aici, dar nici spiritual în totalitate; este puţin din amândouă, dar într-un plan distinct, în care tu deţii controlul”.

Joan Rivers Moderatoare de emisiuni TV şi animatoare de spectacole
A reuşit o călătorie în afara trupului şi şi-a vizitat fiica, a cărei reşedinţă se afla într-un alt oraş faţă de locul în care Rivers „dormea”.

Mae West Actriţă
Era înzestrată cu aptitudini de clarvăzător: „Nu îmi imaginez lucruri şi nici nu aud voci. Ştiu doar că ceva există în jurul meu”.

Departamentele de poliţie manifestă un mare interes faţă de aceste abilităţi intuitive. 37% din forţele urbane de poliţie ale SUA solicită ajutorul parapsihicilor, în anumite momente ale investigaţiilor. Dorothy Allison, o persoană parapsihică, implicată într-o cunoscută şi controversată colaborare cu poliţia, i-a condus pe detectivi, în anul 1991,

la cadavrul unei fete de lângă Cascada Niagara, în primăvara anului 2003, Noreen Renier, un detectiv cu abilităţi parapsihice care a lucrat la peste 400 de cazuri, a raportat poliţiei din Modesto, California, dispariţia unei viitoare mame, Laci Peterson. Armata Statelor Unite este, de asemenea, familiarizată cu aceste puteri parapsihice. În noiembrie 1995, guvernul american a făcut public un studiu extins pe durata a 20 de ani referitor la conceptul „psi", lucru care dovedeşte că a folosit parapsihici drept spioni. Mai mult, rezultatele acestor experimente guvernamentale atestă meritele parapsihicilor.

Cu toate că nu veţi reuşi, probabil, să localizaţi câinele dispărut al vecinilor sau să preziceţi numerele câştigătoare la loto, totuşi, cu efort şi concentrare, în curând va veţi trezi că vă folosiţi propria putere intuitivă, în timp, veţi învăţa să aveţi încredere în ceea ce „ştiţi" şi veţi înţelege mai bine de unde şi în ce fel survin informaţiile direct spre dumneavoastră!

Exersaţi, exersaţi, exersaţi!

Acum, că v-aţi convins că aveţi acest nemaipomenit har, fiţi pregătit să îl folosiţi. În capitolele următoare veţi găsi exerciţii ce vă vor ajuta să identificaţi calea cea mai potrivită de a ajunge parapsihic. Noi ne vom concentra asupra mai multor aspecte privind abilitatea aceasta. Dar, undeva, în aceste capitole, dumneavoastră veţi descoperi metoda potrivită (sau metodele potrivite) pentru a stăpâni acest dar. Încercaţi să fiţi conştient şi receptiv faţă de această conexiune cu talentul intuitiv – noi vă vom ajuta în acest sens. Şi nu uitaţi: practica duce la perfecţiune!

Sunteţi conştient?

Aţi moştenit intuiţia psihică din familie? Aşa cum talentul muzical sau construcţia atletică tind să se transmită altor membri de familie, tot aşa, şi talentul

intuitiv are o componentă genetică, într-adevăr, diverse cercetări arată că acesta apare din două în două generaţii. Familia mea este o dovadă – bunicul meu a contactat-o pe mama târziu în viaţă (ei rupseseră orice legătură de când mama avea 12 ani) şi i-a dezvăluit faptul că este parapsihic profesionist (pentru a testa acest aspect, daţi-i un telefon bunicii dumneavoastră şi întrebaţi-o dacă a avut vreodată intuiţii nefireşti legate de oameni şi de situaţiile în care aceştia se aflau în anumite momente din viaţă).

Să începem, deci! Aşezaţi-vă în mod confortabil pe un scaun cu spătar, odihniţi-vă mâinile aşezându-le deasupra coapselor, cu palmele în jos, şi ţineţi picioarele cu toată talpa întinsă pe podea, închideţi ochii. Inspiraţi adânc, lăsând aerul să pătrundă în abdomen. Expiraţi lent. Repetaţi această manevră de cinci ori. Liniştiţi-vă şi concentraţi-vă asupra aerului ce intră şi iese din trup. Simţiţi-vă bătăile inimii. Amintiţi-vă că, în limba greacă, *psyche* (adică sufletul) înseamnă, de fapt, „răsuflare”.

Imaginaţi-vă o minge având culoarea dumneavoastră preferată. Cu ochii minţii, închipuiţi-vă că această minge pluteşte deasupra capului. Cu fiecare răsuflare, vedeţi mingea apropiindu-se, alunecând în jos şi atingându-vă capul. De îndată ce culoarea mingii vă inundă mintea, vă relaxează nervii şi musculatura. Simţiţi cum culoarea vă linişteşte scalpul, fruntea, creierul, urechile, obrajii, limba, iar, mai apoi, ceafa şi gâtul. Vă pătrunde în umeri, relaxându-i, vă uşurează mâinile, coatele, antebraţele şi încheieturile; vă alunecă în piept, în cutia toracică şi în plămâni, pentru a ajunge la inimă, relaxându-le pe toate. După aceasta, se îndreaptă spre abdomen şi spate. Vă relaxează coloana vertebrală, stomacul, pelvisul, şoldurile, coapsele, genunchii, gambele şi gleznele. Tot culoarea vă linişteşte tălpile şi degetele. Acum sunteţi complet învăluit în culoarea favorită, rămânând atât relaxat, cât şi concentrat.

Păstraţi această stare şi veţi simţi linişte în corp şi în

minte oricât timp doriţi. Apoi, când sunteţi pregătit, inspiraţi şi, când începeţi să expiraţi, imaginaţi-vă cum culoarea începe să păleascâ. Lăsaţi-o să se estompeze treptat, cu fiecare răsuflare, dumneavoastră rămânând pe deplin relaxat şi energizat. Când aţi terminat, deschideţi ochii!

Puteţi folosi acest exerciţiu ori de câte ori aveţi nevoie să vă relaxaţi sau să vă canalizaţi atenţia. Amintiţi-vă că o minte clară şi receptivă este o minte parapsihică.

Ce trebuie să reţineţi:

→ Oricine este parapsihic – chiar şi dumneavoastră.

→ Cuvintele „parapsihic" şi „intuitiv" pot fi folosite unul în locul celuilalt.

→ Fiecare om îşi are propriul mod de a-şi identifica abilităţile parapsihice.

→ Talentele noastre intuitive ne pot ghida în orice aspect al vieţii.

→ Cu toate că dezvoltarea puterii parapsihice nu e un lucru dificil, cu cât exersaţi mai mult, cu atât vă va deveni aceasta mai accesibilă.

Capitolul 2
Ce vă poate spune un parapsihic?

În acest capitol:

→ Ce vă poate şi ce nu vă poate învăţa, mai exact, un intuitiv

→ Diferitele tipuri de specialişti, domeniile şi stilurile specifice lor

→ Găsirea acelui parapsihic care vi se potriveşte cel mai bine

→ Cum să descifraţi cât mai precis informaţiile obţinute şi să ştiţi că aţi reuşit

Parapsihicii sunt, fără îndoială, unul din cele mai prost înţelese grupuri profesionale. Într-adevăr, majoritatea oamenilor se aşteaptă să primească de la ei mesaje dintre cele mai bizare şi nerealiste – orice, de la numerele loto câştigătoare, la adresa următorului lor apartament.

Capitolul de faţă vă va face o idee mai clară despre ceea ce ar trebui să aşteptaţi (sau nu) de la un parapsihic. Vă vom pune la dispoziţie câteva întrebări concrete, vă vor ajuta să ne înţelegeţi mai bine – dar să vă înţelegeţi şi pe dumneavoastră. Căci, până la urmă, primul pas în a intra în contact cu propria ieruitie constă în a începe să fiţi sincer cu dumneavoastră înşivă. De asemenea, acest capitol vă arată în linii mari, cam ce înseamnă să fiţi de partea cealaltă a globului de cristal şi cum e să lucraţi ca profesionist al intuiţiei.

Rectificarea aşteptărilor

Am avut cândva o clientă care a venit la mine pentru că avea nevoie de îndrumare în privinţa pierderii recente a slujbei. Am fost de acord să stabilesc o întâlnire cu ea,

întrucât ştiam că se întâmplă deseori să primesc informaţii intuitive cereritoare atât la aptitudinile unei persoane, cât şi la reuşitele ei profesionale. Dar, când tânăra femeie a intrat în încăpere, şi-a scos numaidecât ceva de scris, pregătindu-se parcă pentru dictare. Se pare că era gata de acţiune!

După ce m-am concentrat câteva minute, am discutat cu ea despre problemele pe care le-a întâmpinat în trecut la angajare, cât şi despre aptitudinile ei în general. Vorbeam cu ea numai de cinci minute, când am realizat că tânăra bătea deja din picior – şi cu mare nerăbdare! În momentul acela am întrebat-o dacă există altceva despre care ar prefera să discutăm. Ea a recunoscut că nu vrea să piardă jumătatea de oră pe care i-o acordasem cu acest gen de informaţii. Voia doar să îi dau numele şi numărul de telefon al companiei la care urma să se angajeze, pentru ca ea să meargă acolo şi să înceapă treaba chiar de a doua zi!

Admirabilă încrederea pe care mi-a acordat-o tânăra, însă departe de a fi realistă. (Şi apoi, ce impresie ar fi lăsat, ducându-se la compania indicată şi spunând: „M-a trimis ghicitoarea mea!”) Noi oferim informaţii care doar vă ghidează, însă nu exercită niciun control asupra vieţii sau a viitorului dumneavoastră. Ele vă ajută să gândiţi şi să descoperiţi unele lucruri, însă un parapsihic nu poate lua decizii în locul dumneavoastră. Mă întreb eu, oare, chiar v-aţi dori acest lucru?

Pot parapsihicii să citească gândurile altora?

Cel mai frecvent se întâmplă ca oamenii să creadă că parapsihicii citesc gândurile altora. Atunci când le spun oamenilor că sunt parapsihic, de cele mai multe ori mă întreabă ce informaţii „primesc” eu în legătură cu ei sau îmi întind palmele. Toate acestea pot deveni neconfortabile, fapt pentru care eu nu obişnuiesc să le spun oamenilor foarte clar cu ce mă ocup, în schimb

vorbesc vag despre domeniul în care activez – consiliere sau educaţie. Cam acelaşi lucru se întâmplă şi cu medicii care evită să dea răspunsuri foarte precise în legătură cu domeniul în care lucrează, doar pentru a evita obligaţia de a face controale medicale la câte o petrecere.

Paranormal

Cu mult înainte ca sateliţii să ne permită transmiterea în direct a ştirilor, oamenii se bazau pe zvonuri şi primeau informaţii numai pe cale orală, ceea ce însemna că mai toate veştile aveau o vechime de câteva zile. Dar Emmanuel Swedenborg, spre exemplu, supranumit adesea „părintele spiritualismului”, nu era nevoit să aştepte atât pentru a primi veştile proaste, într-o seară de vineri a anului 1759, pe când se afla în Germania, el a prezis un incendiu în Suedia, pe care l-a descris cu lux de amănunte, în următoarea seară de luni, când vestea a ajuns în Germania, descrierea lui Swedenborg s-a dovedit a fi fost adevărată.

Adevărul e că intuiţia nu funcţionează în acest fel – cel puţin nu pentru mine. Aşa cum eu nu sunt conectată 24 ore pe zi, nici abilităţile mele nu se manifestă în mod nelimitat. Pentru a citi pe cineva, trebuie să mă concentrez asupra acelei persoane – exclusiv asupra ei. După care trebuie să citesc şi să interpretez imaginile care mi-au venit în minte, emoţiile pe care le-am simţit şi cuvintele pe care le-am auzit despre acea persoană sau situaţie. Trebuie să menţionez, însă, că nu aşa funcţionează toţi parapsihicii – unii sunt copleşiţi cu informaţii intuitive încă de cum intră într-o încăpere (un mod de viaţa exhaustiv, zic eu)!

De fapt, când mi-am început activitatea, îmi era mult mai dificil să păstrez legătura emoţională, decât îmi este acum. Şi acest lucru se datorează, parţial, modului în care informaţiile ajung la mine. Eu sunt mai mult un parapsihic de tipul celor din serialul de televiziune *Star Trek*; culeg

informaţiile mai degrabă prin emoţii şi sentimente. Dacă vine cineva la mine pentru îndrumare în privinţa unui divorţ dificil, a unei slujbe recent pierdute sau în legătură cu moartea unei persoane dragi, eu trăiesc în mod profund durerea, jalea şi anxietatea sa. La sfârşitul unei astfel de zile, mă simt ca o cârpă! Chiar şi în prezent, reprezintă o provocare pentru mine punerea în balanţa a empatiei pe care o trăiesc cu obiectivitatea faţă de persoana sau situaţia pe care o descifrez.

De-a lungul timpului, însă, am învăţat să folosesc detaşarea sentimentală. Încă simt emoţiile clienţilor mei şi am compasiune pentru ei, dar toate aceste sentimente nu mă mai afectează aşa de mult. Adevărata mea misiune este să-mi ajut clienţii (şi pe mine însămi) să înveţe şi să se dezvolte din experienţele prin care trec, oricât de dure ar putea fi acestea.

Dar modul în care fac eu aceste lucruri nu este nici pe departe unic în lumea parapsihicilor. Într-adevăr, aveţi de unde alege, în funcţie de nevoile, dorinţele şi preferinţele dumneavoastră.

Diferitele tipuri de citire

În trecut, îmi ieşeam din minţi la gândul că ar trebui să mă pricep şi la a găsi animale pierdute, a diagnostica boli (intuiţii medicale) sau a intra în lumea spiritelor pentru a lua legătura cu cei demult plecaţi. Cu timpul, totuşi, am ajuns să înţeleg că fiecare parapsihic are un domeniu de specializare sau căi de receptare a informaţiei, care sunt mai puternice decât altele. Specialitatea mea, de exemplu, sunteţi dumneavoastră. Cel mai bine mă descurc atunci când am de-a face cu subiecţi având o natură ceva mai psihologică (sau spirituală) – dezvoltare personală şi spirituală, relaţionare interumană, direcţionare profesională, idei de marketing şi (să nu râdeţi!) inspecţie la domiciliu, despre care o să vă spun mai multe în

secţiunea care urmează.

S.O.S., Intuiţia!

Păstraţi-vă mintea deschisă – de multe ori, informaţiile în mod evident utile la un anumit nivel, se pot aplica foarte bine şi la un alt nivel. Dacă primiţi un mesaj care vă spune că ar trebui să vă reconsideraţi atitudinea agresivă fată de şeful dumneavoastră, s-ar putea să sfârşiţi prin a vă îmbunătăţi şi relaţia cu familia şi prietenii.

Totul despre dumneavoastră

O preocupare comună în societatea noastră o reprezintă vânzarea sau cumpărarea unei locuinţe. Iar datorită cheltuielilor aferente şi a angajamentelor implicate, foarte mulţi oameni caută cât mai multe informaţii posibile; în acest moment, eu pot fi de folos. Iată un exemplu real, o situaţie de viaţă, în care am aflat lucruri noi despre nişte persoane prin simpla aflare de informaţii referitoare la locuinţele acestora – este ceea ce numesc eu inspecţie intuitivă a casei. Un client mai vechi (să-l numim Steve) tocmai finaliza o acţiune care implica dezvoltarea de noi strategii de colaborare cu clienţii, în cadrul agenţiei sale de publicitate. Chiar înainte să plece, mi-a spus că el şi soţia lui făcuseră o ofertă pentru o casă şi se întreba dacă aş putea să îi ofer câteva informaţii.

Mi-am închis ochii şi imediat am primit o imagine cu un şemineu crăpat, cu grinzile putrede şi cu o porţiune de igrasie în partea de nord a acoperişului, exact lângă şanţul din drum. Când i-am spus toate acestea, a clătinat din cap, zicându-mi că evaluatorul casei nu i-a menţionat nimic în timpul inspecţiei, în legătură cu aceste probleme. Steve a revenit cu un telefon câteva zile mai târziu, recunoscând că, datorită acurateţii cu care îi prezentasem problemele, a decis să apeleze la un alt evaluator. În mod surprinzător (sau nu!), ceea ce îi prezentasem eu s-a dovedit a fi fost

corect, iar Steve a economisit astfel câteva mii de dolari din preţul achiziţiei.

Desigur, acest tip de citire implică mult mai mult decât o simplă inspecţie intuitivă a casei. O persoană înzestrată cu darul intuiţiei vă poate arăta, spre exemplu, ce îl enervează pe şeful dumneavoastră, cum puteţi motiva un anumit angajat, de ce soacra e supărată pe dumneavoastră sau în ce fel să-i insuflaţi mai multă încredere copilului, aflat la vârsta adolescenţei. Totuşi, se prea poate ca aceeaşi persoană să nu vă poată ajuta să vă găsiţi pisica dispărută sau să descifraţi un mesaj detaliat din partea unei mătuşi decedate, însă asta nu înseamnă că nu o poate face nimeni!

În cazul în care sunteţi interesat exact de acest tip de informaţii, puteţi consulta un alt specialist.

Parapsihicul ca medium

Cel mai îndrăgit *medium* din zilele noastre este, probabil, cel interpretat de Whoopi Goldberg, în filmul *Fantoma mea iubită.* Vă amintiţi scena în care ea descoperă că, realmente, vorbeşte cu o fantomă? E mai mult decât surprinsă, e terifiată – e cea mai speriată dintre toţi!

Cele mai multe persoane cu abilităţi de medium sunt mult mai bine pregătite decât Whoopi. Specialitatea lor este aceea de a intra în legătură cu spiritele, scopul fiind de a recepta şi a interpreta mesaje între cei vii şi spiritele celor decedaţi. Ei fie aud vocile spiritelor, fie primesc simboluri, impresii vizuale şi emoţionale. Aceşti specialişti au fost supranumiţi spiritişti (funcţionează ca medium).

În lumea reală, opusă fanteziei din filme, e posibil să fi auzit de John Edward şi John Holland. Fiecare dintre ei este un medium foarte popular şi un autor recunoscut, manifestând un interes deosebit faţă de această chestiune, a conexiunii dintre cele două lumi – a celor vii, pe de-o

parte, şi a celor dispăruţi, pe de altă parte. Dacă acest aspect vă interesează în mod deosebit, puteţi căuta lucrările lor sau puteţi citi volumul publicat pe această temă în aceeaşi colecţie cu cartea de faţă. Ar mai fi, de asemenea, şi emisiunea lui John Edward, intitulată *Crossing Over (Traversarea).*

Un alt tip de parapsihic care aduce informaţii din lumea cealaltă este cel care foloseşte un canal de comunicare. Acesta intră într-o stare de relaxare, câteodată semiconştientă sau inconştientă (cunoscută şi sub numele de transă) şi, astfel, spiritul poate vorbi prin vocea specialistului, folosind corpul acestuia. Acest tip de parapsihic se mai numeşte şi medium fizic. Uneori intră într-o uşoară transă, în care este absolut conştient de ceea ce se află în jurul său şi de informaţiile pe care le primeşte, iar alteori cade într-o transă completă, în care devine total inconştient şi în urma căreia nu îşi mai aminteşte nimic.

Dincolo de cuvinte

Folosirea termenului de „medium" pentru a descrie un practicant de această natură are foarte multă logică. Aşa cum „mediu" înseamnă „o stare de mijloc" în sens fizic, tot aşa, un medium spiritual este o persoană care serveşte drept instrument prin intermediul căreia o altă personalitate se poate manifesta.

Ca şi parapsihicii din alte areale de expertiză, şi aceştia au moduri unice a-şi exercita abilităţile şi a primi mesajele spiritelor. Cei mai mulţi dintre spiritiştii moderni nu fac şedinţe şi nici nu folosesc obiecte ajutătoare, precum globurile de cristal sau tablele Ouija. Deşi mai sunt unii care rămân fideli tradiţiei, majoritatea – ca James Van Praagh, autor al bestseller-ului *Talking To Heaven (În dialog cu paradisul*), apărut la E.P. Dutton, în anul 1997 – captează mesajele cu ajutorul propriei minţi.

Parapsihicul în poliţie

Cu toate că parapsihicii nu pot citi minţile oamenilor, ei sunt deseori solicitaţi să furnizeze informaţii la locul crimei sau să ajute la găsirea celor dispăruţi. După ce toate pistele disponibile sunt urmate fără succes, departamentele de poliţie încearcă să găsească indicii dincolo de lumea fizică. De fapt, un articol al revistei *Life*, redactat în iunie 1998, afirmă că 37% din departamentele de poliţie ale marilor oraşe americane au recunoscut că apelează la parapsihici. Deşi nu rezolvă crimele imediat prin indicarea directă a făptaşului, aceştia contribuie semnificativ, oferind indicii care duc la dezlegarea misterului.

Ca şi alte tipuri de intuitivi, şi cei care colaborează cu poliţia au moduri diferite de a primi informaţia. Unii văd anumite imagini pe care nici ei nu le desluşesc, dar care conduc echipa de poliţişti spre soluţionarea dilemei. Spre exemplu, odată, un parapsihic a primit o imagine cu drumul pe care l-a urmat criminalul pentru a scăpa de cadavru. Chiar dacă el nu era familiarizat cu locurile pe care le văzuse, poliţia era, aşa încât a reconstituit traseul şi, astfel, au găsit cadavrul în câteva ore. Alţii receptează diverse trăiri emoţionale – fie ale victimelor, fie ale criminalilor –, cum ar fi unele reacţii pline de teamă, pe măsură ce se apropie de locul faptei. Iar alţii aud cuvinte, văd frânturi de imagini sau primesc mesaje care constituie indicii pentru găsirea vinovatului.

S-a întâmplat odată ca un parapsihic să primească imagini mentale cu nişte dreptunghiuri dispuse într-o anumită formă, pe care a desenat-o poliţiştilor. Ulterior, când criminalul a fost capturat, poliţiştii au descoperit că acele dreptunghiuri marcau exact locul în care el îşi îngropase victimele sub casă. Cel vizat era John Wayne Gacy, unul dintre cei mai de temut criminali în serie ai momentului.

În ziua de azi, foarte multe departamente de poliţie au devenit interesate de această tehnică a transpunerii,

care le permite practicanţilor să vadă locuri, persoane şi situaţii aflate la mare distanţă. Vom discuta mai pe larg despre această tehnică în capitolul 5.

Parapsihicul în medicină

Persoanele care văd foarte clar în interiorul corpului uman diferitele boli existente acolo şi simt necesitatea vindecării se numesc intuitivi medicali. Aceştia pot să pună diagnostice şi chiar să ofere sugestii pentru însănătoşire. Ei sunt departe de a se considera zei sau făcători de minuni. Mai degrabă, ei transmit nişte informaţii care parvin de dincolo de propriile persoane, despre vindecarea altora. Şi, deşi nu toţi parapsihicii medicali reuşesc să vindece, totuşi unii o fac. Aceia se numesc vindecători.

Unul dintre cei mai cunoscuţi vindecători este Caroline Myss, care are capacitatea de a determina punctele sensibile ale unei persoane prin citirea unei aşa-zise fişe a acestora. După ce îi determină pe clienţi să-şi conştientizeze slăbiciunile fizice, le oferă sfaturi pentru a-i ajuta să elimine cauzele emoţionale sau spirituale ale simptomului. Cu alte cuvinte, ea le arată cum să îşi schimbe viaţa, pentru a-şi îmbunătăţi starea de sănătate. Cu toate că, în prezent, nu se mai ocupă cu descifrarea bolilor oamenilor, Caroline Myss continuă să îi ajute pe alţii să descopere detaliile care îi fac să devină buni parapsihici medicali.

Intuitivii medicali au, şi ei, metode diferite de a ajunge la rezultat. Unii îşi dau seama de problemele pacientului doar resimţind acelaşi simptom ca şi bolnavul, în aceeaşi parte al corpului. Mai sunt şi unii care folosesc atingerea pentru a diagnostica o stare de sănătate, în timp alţii furnizează diagnostice de la distanţă, prin puterea minţii. Vom discuta despre practicile vindecării mai pe larg în partea a III-a a cărţii.

Căi încurcate

Dacă se întâmplă să resimţiţi senzaţii de durere sau disconfort, prezentaţi-vă mai întâi la doctor pentru evaluare medicală şi tratament, şi abia ulterior, dacă aveţi nevoie de mai multe informaţii sau sfaturi, consultaţi un parapsihic.

Ce vreţi, de fapt, să ştiţi?

Cele mai multe citiri făcute de parapsihici se referă la relaţii interumane, carieră, spiritualitate, familie, stare de sănătate şi diverse alte probleme de viaţă. Eu sunt de părere că, cu cât întrebările clienţilor sunt formulate mai clar, cu atât le pot fi eu mai de folos. Când am citit pentru prima dată o persoană, nu eram prea sigură asupra a ceea ce voia clientul să afle, în principiu pentru că îmi imaginam că, fiind parapsihică, ar fi trebuit să ştiu totul. În scurt timp, am descoperit că petreceam prea mult timp spunându-le oamenilor lucruri pe care ei le ştiau deja, cum ar fi: „Aveţi un soţ şi doi copii – un băiat şi o fată” sau: „Vă urâţi slujba de director de vânzări”. Ceea ce făceam era să amuz şi să uimesc oameni, dar – în afara distracţiei oferite – intuiţiile mele nu mă ajutau să informez sau să ghidez clienţii.

Acum ştiu că, mai degrabă, trebuie să petrec timpul acordând oamenilor asistenţă privind problemele cu adevărat importante ale vieţii lor – cele cu care se confruntă şi în legătură cu care au nevoie de sfaturile unui specialist. Sunt mult mai eficientă atunci când un client vine la mine şi îmi spune: „Întâmpin dificultăţi în slujba mea de director de vânzări. Aş avea nevoie de sfaturi privind modul de a lucra mai eficient cu şeful meu şi perspectivele pe care le-aş avea dacă aş părăsi această companie”.

S.O.S., Intuiţia

Redactarea unei liste cu întrebări este un lucru foarte util, însă amintiţi-vă expresia: „Totul stă în moderaţie”. Am avut odată un client care a venit la mine cu trei pagini pline cu întrebări (dactilografiate mărunt), după ce, în prealabil, îmi calculase timpul pe care ar fi trebuit să îl petrec la fiecare întrebare.

Lucrez cu persoane din toate domeniile de activitate şi din toate clasele sociale. Recent i-am oferit consultanţă unui director executiv al unei companii internaţionale cu sediul în Boston. Am discutat despre cum văd eu lucrurile în ceea ce priveşte tendinţele pieţei în domeniu, despre cum ar putea stimula producţia în uzina de peste hotare şi despre cum i-ar putea face faţa unui superior care are un stil managerial autoritar.

Un alt client recent a fost o doamnă în vârstă de 65 de ani, fostă secretară acum pensionată, care era deprimată din cauza unei relaţii cu un bărbat neacceptat de familie. Am vorbit despre ceea ce am intuit eu cu privire la temerile familiei ei şi despre cum ar trebui să-şi explice sentimentele şi să ajungă la un consens.

Odată am ţinut chiar şi o şedinţă prin telefon. Era vorba de un client din California, care lucrase timp de 6 luni la un proiect de consultanţă antreprenorială finalizat cu mare succes – acest client avea nevoie de sfaturi privind propria promovare în faţa unor potenţiali clienţi. Am vorbit de câteva ori de-a lungul lunilor ce au urmat, despre potenţialul şi capcanele pe care le-am văzut în abordarea fiecărui client, despre cum putea să îşi evidenţieze propria afacere în faţa celorlalţi, cât şi despre abilităţile şi punctele sale slabe în calitate de consultant.

Toate aceste subiecte (şi multe altele) pot fi aduse în discuţie de către un parapsihic. Şi toţi aceşti clienţi au primit sfaturi privind problemele lor, devenind capabili să treacă peste emoţiile copleşitoare ale momentului şi să

privească optimişti spre viitor şi spre posibilităţile pe care acesta le aduce.

Cum să obţineţi o citire cât mai bună

O citire cât mai corectă depinde de două lucruri: parapsihicul potrivit şi atitudinea potrivită, în paragrafele ce urmează, vom vorbi despre cele două elemente. Să începem cu discuţia despre atitudine – aceasta vă aparţine.

În general, dacă aveţi de gând să consumaţi timp, efort şi bani ca să consultaţi un specialist, veţi dori să obţineţi cât mai mult din această experienţă. Iar pentru a face asta, trebuie să rămâneţi cât de receptivi puteţi la ceea ce auziţi – chiar dacă ceea ce vi se spune nu e tocmai ceea ce aţi vrea să auziţi sau chiar dacă nu înţelegeţi de prima dată. De cele mai multe ori, veţi descoperi că informaţiile primite vă pot fi de folos în întâmplări pe care nici măcar nu le-aţi prevăzut. O atitudine deschisă şi plină de încredere va crea o atmosferă în care informaţiile se pot succeda fluent.

Sunteţi conştient?

O citire vă poate ajuta mai mult decât o serie de răspunsuri potrivite cu privire la ceea ce ar trebui să faceţi în viitorul apropiat. De fapt, mulţi oameni apelează la asemenea şedinţe pentru a-şi înţelege mai bine propriile sentimente, ceea ce funcţionează mai bine decât o şedinţă la terapeut. Spre exemplu, eu lucrez din perspectiva dezvoltării personale şi spirituale, în general, sunt atentă la ciclurile care au loc în viaţa clientului şi îi ofer anumite indicii despre ceea ce consider eu că îi dă perspectivă, îmi folosesc darul intuitiv pentru a vă ajuta pe dumneavoastră în luarea deciziilor importante pentru viaţă. Uneori se poate întâmpla ca eu să vă confirm lucruri pe care dumneavoastră deja le ştiţi, ceea ce demonstrează că deţineţi un ascuţit simţ al intuiţiei. Multe persoane găsesc

că e reconfortant să dispună de un punct de vedere obiectiv – doar pentru confirmare.

Din experienţa personală, disting trei tipuri de clienţi care îţi pot pune beţe în roate, în primul rând sunt aceia care vin doar pentru a mă testa: stau pe scaun cu braţele şi picioarele încrucişate, limbajul trupului spunând ceva de genul: „Nu mă poţi citi, nici nu te obosi!” Aceşti oameni îmi consumă o grămadă de energie.

Apoi, mai sunt clienţii complet pasivi, care se aşteaptă ca eu să iau deciziile în locul lor. Aceştia tind să devină fatalişti, spunând în cele din urmă: „Spuneţi-mi ce îmi rezervă viitorul. Spuneţi-mi exact ce anume vedeţi”. Dar pentru că oamenii au libertate de voinţă, ei trebuie să înţeleagă că atitudinea şi deciziile personale le influenţează viitorul. Viaţa reprezintă mult mai mult decât o simplă citire a unui scenariu viitor.

S.O.S. Intuiţia!

Cam cât timp ar fi util să treacă între două vizite la un parapsihic? Eu recomand un minimum de şase luni, poate chiar un an întreg, în primul rând, nu apar lucruri noi de descifrat, dacă vizitele sunt prea dese. În al doilea rând, dumneavoastră aveţi nevoie de timp, pentru a pune în aplicare lecţiile învăţate la precedenta şedinţă. Şi nu în ultimul rând, noi vrem să încurajăm încrederea în sine, nu dependenţa de parapsihicul la care apelaţi.

Alţi clienţi dificili sunt aceia care nu fac niciodată nimic, nici măcar după ce primesc informaţii şi sfaturi ajutătoare. Am avut odată o doamnă care, timp de cinci ani, a venit la mine în fiecare an şi, cu toate acestea, nimic nu s-a schimbat! Lucra în acelaşi loc pe care îl detesta, era implicată în aceeaşi relaţie care nu ducea nicăieri şi se afla implicată în aceeaşi dispută legală ca şi mai înainte.

De fiecare dată când am discutat despre posibilităţile ei, i-am mărturisit că majoritatea oamenilor se tem să ia o decizie majoră sau să îşi asume vreun risc. Ştiu, sună

neplăcut şi înfricoşător, dar această femeie avea nevoie urgentă de o schimbare, altfel risca să rămână în aceeaşi situaţie, poate pentru totdeauna. (Atunci când consultaţi un parapsihic, nu primiţi neapărat imaginea în roz pe care v-o doriţi.) I-am oferit informaţii intuitive despre diversele relaţii din viaţa ei şi chiar i-am recomandat câţiva specialişti care ar fi putut să o consilieze şi să îi fie alături în timpul schimbărilor pe care avea să le facă. După al cincilea an i-am spus într-un mod politicos că, probabil, ar fi economisit bani, dacă, pur şi simplu, ar fi ascultat casetele de la şedinţa precedentă!

Acestea au fost veştile proaste. Vestea bună este că puteţi beneficia de o şedinţă magnifică şi folositoare cu un parapsihic, atâta timp cât veniţi pregătit şi vă păstraţi mintea deschisă la ceea ce auziţi, în continuare, iată câteva sfaturi care vă pot ajuta:

→ Evaluaţi-vă aşteptările, înainte de vizita propriu-zisă, gândiţi-vă ce anume vreţi să aflaţi. Doriţi sfaturi în legătură cu relaţiile din viaţa dumneavoastră, informaţii despre vieţile anterioare, despre sănătate, succes profesional, sens al vieţii sau diverse alte lecţii de viaţă ori aveţi nevoie doar de o îndrumare spirituală.

→ Luaţi notiţe. A aşterne pe hârtie chestiunile şi întrebările care vă frământă este realmente folositor – atât pentru dumneavoastră, cât şi pentru parapsihicul pe care urmează să îl vizitaţi.

→ Stabiliţi-vă priorităţile. Mulţi parapsihici vor începe prin a vă oferi o imagine de ansamblu a ceea ce simt şi văd despre dumneavoastră, dându-vă informaţii despre viaţa actuală, lecţii cu caracter general, tendinţe viitoare sau anumite tipare pe care le daţi la iveală fără să conştientizaţi. Totuşi, dumneavoastră vreţi să aflaţi încă de la început ceea ce vă interesează în cea mai mare măsură.

→ Daţi detalii cu măsură. Atunci când formulaţi întrebările, oferiţi-i parapsihicului suficiente detalii, astfel încât să îi fie foarte clară problema dumneavoastră.

Excesul de detalii riscă, totuşi, să îl copleşească. În acelaşi timp, vorbiţi deschis despre dumneavoastră şi despre propriul trecut, aşa încât să evitaţi să pierdeţi timpul ascultând lucruri pe care deja le ştiţi.

Am învăţat de-a lungul anilor că, în ciuda eforturilor mele, nu pot să ajut pe toată lumea. Oamenii vin, de regulă, cu tot felul de situaţii foarte complicate, legate fie de istoricul familiei, fie de anumite răscruci psihologice. Unii clienţi se aşteaptă în mod nerealist ca eu, prin sfaturi intuitive, să le rezolv toate dilemele. Eu sunt conştientă că în timpul petrecut cu clienţii (de la o jumătate de oră, până la o oră) pot doar să le dau indicii despre cum să evite anumite neplăceri sau ce căi să adopte pentru a le fi mai bine. Câteodată mă fac utilă doar ascultându-i şi înţelegând dificultatea situaţiei. De multe ori mi-aş dori să am o baghetă magică sau, mai bine, o pastilă de tipul Rip Van Winkle, care să le permită clienţilor să adoarmă liniştiţi, iar când se trezesc, problema să fie rezolvată.

„Cum?! Fără glob de cristal?”

Nu, un parapsihic nu trebuie neapărat să vă atingă sau să se afle în aceeaşi încăpere cu dumneavoastră, pentru a intui lucruri despre dumneavoastră – cu toate că unii preferă această metodă. Spre exemplu, eu ţin şedinţe prin telefon atât în Statele Unite, cât şi în alte ţări – numai 30% dintre clienţi vin la biroul meu din Newton, Massachusetts, o suburbie a Bostonului. Biroul meu e situat într-o zonă pretenţioasă a oraşului, pe o stradă cu multe restaurante renumite, cafenele, buticuri şi magazine de antichităţi. Nu am un semn mare cu „Citiri la Madame Lynn” sau vreo siglă luminoasă în faţă. Clădirea e plină de psihologi, medici şi asistenţi sociali. Clienţii trebuie să ia liftul până la etajul al doilea şi apoi să facă stânga, pentru a ajunge la uşa biroului meu – pe care scrie doar atât: „Lynn A. Robinson, M. Ed”. Există şi o sală de aşteptare, în

care ei pot să îşi aştepte rândul, stând confortabil şi ascultând muzică clasică.

Biroul meu arată ca o cameră de zi foarte mare. Este plin cu cărţi şi plante; de asemenea, am o sofa şi un fotoliu comod. E foarte linişte înăuntru, fiindcă e situat în partea din spate a clădirii şi are vedere către grădină, în timpul verii, aceasta e plină de petunii, begonii şi de alte flori. De regulă, invit pacienţii să ia loc pe canapea, îi întreb dacă doresc să înregistreze şedinţa şi le explic câte ceva despre ceea ce urmează să se întâmple.

Sunteţi conştient?

Mulţi parapsihici (printre care mă număr şi eu) realizează cu succes citiri prin telefon. Cei mai mulţi clienţi sunt surprinşi de folosirea acestei metode, însă cu un consider că e vreo diferenţă de acurateţe între a vorbi cu clientul la telefon sau în birou. Sunt de părere că accesez o sursă universală de informaţie şi, în concluzie, o pot face în orice moment şi din orice loc.

În timpul şedinţelor, eu folosesc doar puterea intuitivă. Fără citiri în palmă sau cărţi de joc, fără tabele astrologice; eu primesc informaţii în minte sub formă de imagini sau simboluri, sentimente sau emoţii şi, câteodată, cuvinte. De cele mai multe ori, închid ochii când fac o citire, căci mă ajută să mă concentrez mai bine asupra informaţiilor primite.

Trebuie să ştiţi că nu toţi parapsihicii lucrează într-un mediu ca cel pe care vi l-am descris anterior. Desigur, însă, nu trebuie să fiţi surprinşi dacă locul în care intraţi pentru prima dumneavoastră citire nu este atât de exotic pe cât v-aţi imaginat.

Cum să vă alegeţi un parapsihic?

Există atât de mulţi parapsihici! Vă recomandăm să vă întrebaţi prietenii dacă ştiu vreun cititor renumit. Este,

de asemenea, posibil ca un anumit cititor să nu vi se potrivească atât de bine pe cât i s-a potrivit prietenului dumneavoastră. O altă cale ar fi să vă studiaţi, în prealabil, potenţialul parapsihic. Dacă acesta sau aceasta predă sau ţine conferinţe, ar fi util, poate, să îi frecventaţi cursurile. Se mai poate întâmpla ca el sau ea să fi scris un articol sau o carte despre propria filosofie.

În cele ce urmează, veţi găsi o listă cu posibile întrebări de adresat parapsihicului, atunci când vă faceţi o programare. Reţineţi faptul că nu există răspunsuri adevărate sau false, ci totul ţine mai mult de opţiunile personale. Ar fi înţelept din partea dumneavoastră ca, înainte de a discuta cu specialistul, să vă decideţi cam care ar fi răspunsurile pe care doriţi să le auziţi. Acest lucru vă va ajuta să găsiţi în cel mai scurt timp persoana potrivită pentru dumneavoastră.

→ Sunteţi de părere că viitorul poate fi prezis cu acurateţe? Consideraţi că dispuneţi de voinţă proprie?

Răspunsul la această întrebare depinde de ceea ce doriţi dumneavoastră să obţineţi de la parapsihic. Căutaţi pe cineva care să vă prezică viitorul (ceea ce e uşor nerealist) sau pe cineva care să vă ofere sugestii referitor la ceea ce trebuie să faceţi pentru a avea control asupra propriei vieţi?

→ De cât timp lucraţi în domeniu? Vă ocupaţi numai de acest lucru?

Cei care, în viaţa lor, se ocupă numai de citire conferă încredere şi dovedesc implicare în ceea ce fac. Iar dacă profesează de ceva vreme, cu siguranţă, şi-au format o serie de clienţi fideli, care sunt dovada clară a eficienţei lor.

→ Aveţi anumite specializări, precum predicţiile în ceea ce priveşte cariera sau relaţiile interpersonale?

Acest răspuns ţine numai de dumneavoastră. Aveţi nevoie de intuiţii legate de o anumită parte a vieţii? Dacă

da, aflaţi dacă specialistul cu care vorbiţi la telefon e în măsură să vă ofere ajutorul de care aveţi nevoie.

→ Folosiţi instrumente cum ar fi hărţi astrologice, cărţi de tarot, chiromanţie sau globuri de cristal?

Acesta este, din nou, un răspuns cu totul subiectiv, bazat pe preferinţele dumneavoastră.

→ Doriţi ca clientul dumneavoastră să vină cu întrebări dinainte pregătite? Preferaţi un anumit tip de întrebări? Există un număr maxim de întrebări?

Datorită faptului că eu consider eficient să-i ofer clientului informaţii în problemele pe care el le consideră cele mai importante, am o apreciere deosebită pentru intuitivii care aplică această metodă. Desigur, eu nu pot răspunde la întrebări decât în limita timpului disponibil. Şi mă concentrez mai mult pe ceea ce îmi dictează intuiţia. Dar poate fi de mare ajutor ca dumneavoastră să vă stabiliţi priorităţile, prin selectarea câtorva întrebări care vi se par esenţiale.

→ Oferiţi informaţii numai despre anumite categorii de persoane înrudite cu clientul? Vă ajută dacă acesta aduce poze cu persoanele respective? Pot fi aduse bijuterii sau alte obiecte?

Mulţi parapsihici găsesc de folos orice altă legătură care să îi ajute în oferirea intuiţiilor. Majoritatea vor încuraja clienţii să aducă orice obiecte care le pot provoca diferite stări sau sentimente.

→ Pot să îmi notez sau să înregistrez şedinţa?

Intuitivii receptivi şi încrezători vor evita orice urmă de secretomanie sau mister, dându-vă şansa să vă reamintiţi oricând ceea ce aţi învăţat în timpul şedinţei.

→ Pot să aduc un prieten cu mine?

Cei mai mulţi parapsihici vor dori mai întâi să ştie exact pe cine urmează să aduceţi, după care vor spune: „Desigur!” Dar să nu îi învinuiţi pe aceia care nu vor fi încântaţi de această propunere. Căci sunt mulţi cei care preferă să se concentreze numai asupra dumneavoastră,

evitând astfel orice distragere din partea unei terţe persoane.

→ Cât mă costă?

Cu toate că preţurile sunt foarte variate, o şedinţă de o oră ajunge, de obicei, undeva între 50 şi 150 de dolari.

→ Ce pregătire sau experienţă aveţi?

Parapsihicii îşi pot dezvolta abilităţile în moduri foarte diferite. Deşi nu există un set prestabilit de criterii, s-ar putea să vă simţiţi mai bine dacă aflaţi că au studiat la o anumită şcoală sau cu anumiţi profesori. Cel mai important lucru, însă, este ca ei să fie îndeajuns de deschişi şi expresivi în ceea ce fac, să fie sinceri cu dumneavoastră şi să vă inspire încredere.

→ Aţi fost întotdeauna parapsihic? Consideraţi că e un talent sau că oricine l-ar putea dobândi?

Aceasta este, desigur, o întrebare cu aspect subiectiv, iar aprecierea răspunsului depinde numai de preferinţele dumneavoastră personale. Dacă simţiţi că aveţi mai multă încredere în cineva care profesează de foarte mult timp această meserie (încă din tinereţe), atunci aceasta e persoana pe care o căutaţi.

Aceste întrebări nu sunt aranjate într-o anumită ordine şi, bineînţeles, nu e obligatoriu să le puneţi pe toate. Vă sugerăm să alegeţi circa patru întrebări, care să se refere la cele mai importante informaţii pentru dumneavoastră. Atunci când începeţi să chestionaţi specialiştii, adresaţi-le mai întâi întrebarea care contează cel mai mult pentru dumneavoastră. De-a lungul timpului, am întâlnit oameni care au petrecut mai mult de 30 de minute întrebându-mă despre şedinţele mele, după care au anulat programările sau, pur şi simplu, nu s-au mai prezentat.

Dacă răspunsurile specialiştilor nu corespund preferinţelor dumneavoastră, deşi mai aveţi alte câteva întrebări de pus, nu e nevoie să irosiţi timpul acestuia.

Doar mulţumiţi-i şi încheiaţi conversaţia în mod politicos, în general, încercaţi să respectaţi timpul specialistului, mai ales, când îi adresaţi întrebări înainte de programarea propriu-zisă.

După ce aţi făcut programarea, trataţi-o ca pe orice alt angajament. Dacă, dintr-un motiv sau altul, nu puteţi ajunge, este recomandat să sunaţi şi să anunţaţi, pentru ca să poată fi programată o altă persoană în locul dumneavoastră. (Eu am avut de-a face cu câţiva oameni care nu au anulat programările, considerând firesc ca eu „să ştiu”! apoi a mai fost o persoană care a tot sunat pentru o programare, dar nu şi-a lăsat niciodată numele şi numărul de telefon, căci voia să vadă dacă sunt destul de pricepută în a-l identifica.)

Sunteţi conştient?

O presupunere comună despre parapsihici este aceea că trebuie să arate exotic şi misterios. Trebuie, totuşi, să ştitţi că eu nici nu mă machiez strident, nici nu port o grămadă de bijuterii, turban sau robă şi nici nu port după mine un glob de cristal! (De fapt, mă îmbrac de regulă în haine de serviciu şi arăt chiar normal.) mulţi parapsihici care se autodenumesc „consultanţi intuitivi” lucrează în incinte care seamănă a birouri. Ei ajută marile companii în luarea deciziilor de angajare, asistă la prezicerea diverselor tendinţe de piaţă sau influenţează creşterea vânzărilor prinindu-flarea spiritului competiţional. Toţi aceştia arată destul de normal. Nu foarte diferit de dumneavoastră!

Despre liniile telefonice ale parapsihicilor

Aceste linii au devenit extrem de populare (şi controversate, în acelaşi timp) încă din 1984, când acest gen de afacere a luat amploare. Atunci, companiile care acordau asemenea consultaţii prin telefon au primit

aprobare să-şi facă reclamă în cadrul programelor de televiziune difuzate prin cablu la ore târzii. Telespectatorii de la orele acelea au, se pare, diverse probleme care nu le dau pace şi sunt destul de singuri pentru a dori să aibă pe cineva cu care să vorbească – cine pare mai potrivit decât un clarvăzător?

Să nu ne entuziasmăm, totuşi. De-a lungul timpului au apărut câteva probleme. Cu toate că aceste companii nu sunt obligate în SUA să-şi declare situaţia financiară (politică ce le fereşte de o analiză publică), în conformitate cu o statistică neoficială publicată în februarie 1998 în *Revista Harper's,* 70, % dintre cei care folosesc asemenea servicii telefonice aparţin minorităţilor şi 48, 3% sunt foarte săraci. Asta se întâmplă cu toate că preţul pe minut e de aproximativ 4 dolari. Comisia Federală de Schimb, o agenţie guvernamentală ce reglementează desfăşurarea afacerilor, a eliberat un ordin ce restricţiona activitatea unei asemenea companii telefonice, foarte cunoscute în SUA. Acuzaţia guvernului era că acea companie folosea o metodă incorectă de taxare, neafişând în mod explicit tarifele. Reclamele la astfel de linii au obligaţia să spună foarte clar cât costă minutul şi, de asemenea, să ofere această informaţie gratuit.

Mai mult, intuitivii care lucrează în spatele telefoanelor au fost acuzaţi de folosirea tehnicii de interogare numită *citire la rece.* Metoda se bazează pe emiterea de afirmaţii aplicabile la mai toţi oamenii şi pe repetarea informaţiilor spuse de client anterior, pe care acesta nu le-a conştientizat. Spre exemplu, afirmaţia „Faceţi faţă stresului doar dacă vă descărcaţi nervii pe cei din jur" se poate aplica oricui, dar în momentul în care auziţi această frază dumneavoastră vă gândiţi la un moment concret din trecut, în care aţi procedat astfel. Orice răspuns aţi da, ar putea fi folosit mai târziu ca o informaţie plină de intuiţie. Totuşi, nu se poate dovedi că specialistul de la celălalt capăt al firului este avizat sau nu.

De cele mai multe ori, aceştia acoperă o arie largă. Pe de altă parte, unii sunt foarte pricepuţi, alţii mai puţin.

Dincolo de cuvinte

Citirea la rece este o tehnică de interogare utilizată foarte des de către detectivi, în poliţie. Ea funcţionează prin emiterea de comentarii ce par intuitive şi care se potrivesc aproape oricui, scopul fiind observarea reacţiei celui interogat.

Citirea prin Internet

Veţi întâlni pe Internet o mulţime de persoane şi organizaţii implicate în sau interesate de fenomenele intuitive. În cazul parapsihicilor, site-ul personal al fiecăruia vă poate furniza mai multe informaţii decât un simplu apel telefonic. Un site poate include informaţii despre trecutul parapsihicului, o filosofie proprie şi poate chiar fotografia acestuia, (încercaţi site-ul meu – www.Lynn Robinson.com!)

A cunoaşte trecutul unui parapsihic pe care vă gândiţi să-l vizitaţi vă poate ajuta să vă decideţi. Unii dintre ei preferă să lucreze mai întâi printr-un schimb de mesaje, după care vă oferă rezultatele citiri printr-un email. Alţii pot sugera utilizarea unui *chatroom*; mai sunt şi cei care preferă stabilirea unei şedinţe prin telefon (aici mă încadrez eu). În orice caz, vă recomand cu căldură un tip de contact cât mai personal, pentru a resimţi confortul la un nivel cât mai ridicat şi pentru a stabili o legătură cu cel care vă realizează citirea.

Încrederea în propria intuiţie

Nu există parapsihicul perfect. Aceasta este o ştiinţă foarte imprecisă, căci implică interpretarea diferitelor tipuri de informaţii – de la sentimente şi impresii, până la diverse imagini. Nu uitaţi că şi sentimentele

dumneavoastră pot avea valoare de intuiţie. Aşa încât, dacă primiţi o citire care, pur şi simplu, nu vi se pare în regulă, ascultaţi-vă instinctul şi încercaţi să obţineţi şi o altă părere.

De ce anume să vă păziţi

Din nefericire, există şi oameni lipsiţi de scrupule în această profesiune, aşa cum există în oricare alta. Spre exemplu, era cândva în Boston un parapsihic care a lucrat foarte mulţi ani folosind aceleaşi trucuri (cu mici variaţii), trucuri întâlnite şi la alţii, în alte părţi ale ţării. Ea era, cu siguranţă, o foarte bună clarvăzătoare, însă îşi folosea abilităţile pentru a profita de oameni – până când poliţia a prins-o în flagrant delict.

Eu am aflat despre ea de la o clientă de-a mea, o femeie în vârstă de vreo 30 de ani, care lucra ca secretară a universităţii din zonă. Într-o zi, aceasta a venit în biroul meu la ora stabilită şi a izbucnit în plâns, spunând că şi-a cheltuit toţi banii, iar blestemul încă nu a dispărut.

După ce am ajutat-o să se calmeze, mi-a explicat că un alt parapsihic îi oferise informaţii foarte precise despre familia ei, câştigându-i astfel încrederea. Aceeaşi persoană i-a intuit lipsa de relaţii sentimentale şi i-a spus că, fiind blestemată, nu se va mărita până ce blestemul nu va fi ridicat. Evident, numai ea deţinea soluţia ridicării blestemului: clienta trebuia să-i plătească ei sume din ce în ce mai mari, pentru a intra în legătură cu spiritele care erau în măsură să schimbe norocul.

Poate vă gândiţi că aceasta era doar o femeie tânără şi naivă. Dar în lunile care au urmat, am tot auzit diverse poveşti similare, de la persoane inteligente şi educate, care au căzut, la rândul lor, în această capcană. Clarvăzătoarea cu pricina era o femeie foarte carismatică, ce avea obiceiul de a primi între 500 şi 10.000 de dolari de la fiecare dintre clienţi.

Aşa că, mai mult ca orice, ascultaţi-vă instinctul!

Dacă nu vă simţiţi în largul dumneavoastră cu persoana respectivă sau nu vă sună în regulă răspunsurile sale, nu vă faceţi programare şi feriţi-vă de oricine vă promite rezolvarea tuturor problemelor într-o singură şedinţă.

Curajul de a vă schimba

O schimbare poate surveni în cel puţin două moduri: fie prin renunţarea la ceva învechit, care nu vi se mai potriveşte, fie prin adoptarea a ceva nou, care vi se pare interesant. Amândouă posibilităţile pot fi discutate într-o şedinţă cu un parapsihic.

Dacă în trecut aţi mers la cineva în prezenţa căruia nu vă simţeaţi confortabil şi care nu v-a câştigat încrederea, vă sfătuiesc să căutaţi pe altcineva, care să îndeplinească aceste condiţii. Pe de altă parte, dacă aţi simţit dintotdeauna anxietate şi frică în legătură cu a merge la un astfel de specialist, poate că e momentul să depăşiţi aceste sentimente.

Iar dacă aţi găsit un parapsihic despre care credeţi că vă poate ajuta, atunci faceţi un efort şi urmati-i sfaturile. El vă va ghida pe drumul cel bun, deci nu vă temeţi să faceţi primii paşi în direcţia potrivită.

Fie că sunteţi nou în această lume a intuiţiei, fie că sunteţi deja familiarizat cu ea, vă veţi simţi probabil mai încrezător în prezenţa unui profesionist care să vă ajute să înţelegeţi în ce situaţie vă aflaţi în prezent şi încotro ar trebui să vă îndreptaţi. Un specialist vă poate încuraja, de asemenea, să vă încredeţi în propriile intuiţii. Dacă, totuşi, aveţi încă dubii sau dacă mintea dumneavoastră se întreabă în permanenţă: „Cum?”, atunci vă sugerez să citiţi capitolul 3, ce aprofundează modul în care parapsihologia este privită de ştiinţă în general şi de psihologie în special.

Ce trebuie să reţineţi:

→ Există foarte multe feluri de parapsihici, aceştia vă pot oferi multe feluri de informaţii, iar acestea sunt

accesate în feluri diferite.

→ Gândiţi-vă la ceea ce vreţi exact să aflaţi, înainte de a vizita un parapsihic.

→ Nu orice parapsihic poate fi potrivit pentru orice client. Nu ezitaţi să-l căutaţi pe acela care vi se potriveşte.

→ Încredeţi-vă în propriile intuiţii atunci când le primiţi.

Capitolul 3
Spiritul deasupra materiei?
Ce spun ştiinţele naturii şi psihologia despre parapsihologie?

În acest capitol:
→ Studierea fenomenelor psi ca aparţinând ştiinţei
→ Ce putem şti în legătură cu creierul şi psi-ul
→ Cine face cercetări şi cum anume
→ Psihologia şi manifestarea spiritului

Atât artiştii, cât şi profeţii şi filosofii vorbesc despre aceste fenomene de secole. Într-adevăr, textele sacre Veda, scrise în India cu mii de ani în urmă, confirmă faptul că este o iluzie să credem că minţile individuale sunt separate unele de altele; în realitate, ele pot depăşi graniţele timpului şi ale spaţiului, pentru a accesa informaţii, în acest sens, oamenii nu numai că sunt cu toţii parapsihici, ci chiar mai mult – sunt parapsihici laolaltă. Probabil, primul psihanalist care a afirmat că latura inconştientă a fiecăruia împărtăşeşte celorlalţi anumite gânduri şi imagini a fost Care Gustav Jung (1875-1961). Jung a emis o teorie care susţine că mintea inconştientă exprimă o conştientă pe care toate persoanele cu tradiţii culturale similare o împărtăşesc. El a denumit acest nivel comun de simboluri şi cunoştinţe „inconştientul colectiv”. Apoi „ipoteza Gaia”, propusă de James Lovelock prin 1940, susţine, de asemenea, ideea că între minţile oamenilor există o conexiune. Conform acestei teorii, Pământul este, în fapt, un enorm sistem biologic cu un singur, imens, organism viu. Această idee vrea să spună că planeta, împreună cu toate fiinţele care o populează, formează o singură minte. Aşadar, indivizii pot răspunde la nevoile planetei într-un mod unificat.

În prezent, ştiinţele exacte au înţeles, în sfârşit, cum stau lucrurile şi încearcă să ţină pasul cu teoria existenţei

unei minţi colective. Atât în ştiinţele exacte, cât şi în cele umaniste, cercetătorii s-au străduit să dovedească existenţa psi-ului şi să explice ce este el cu adevărat, în acest capitol vom arunca o privire asupra modului în care ştiinţa şi psihologia privesc fenomenele psihice.

Parapsihologia ca ştiinţă

Când cercetătorii fenomenelor psihice se referă la obiectul studiului lor, ei folosesc termenul de „psi”, pe care l-am introdus în capitolul 1. Psi este prima literă a cuvântului grecesc *psyche,* care înseamnă simultan „suflare”, „suflet” şi „minte”. (Mai mult decât atât, este rădăcina cuvântului „psihologie”, adică a ştiinţei minţii.) Studiul ştiinţific al psi-ului include domenii ca: telepatia, premoniţia, clarviziunea şi psihokinezia.

Primele încercări ale ştiinţei moderne de a studia fenomenele psihice au avut loc cu mai bine de un secol în urmă. Ca reacţie la mişcarea spiritualistă deosebit de populară de atunci, numeroşi oameni de ştiinţă au instituit grupuri care să realizeze diverse rapoarte referitoare la acel domeniu, în anul 1882, câţiva studenţi ai Universităţii Cambridge din Anglia au întemeiat o astfel de organizaţie, numită Societatea pentru Cercetare Psihică, organizaţie care încă există şi funcţionează la Londra. Această organizaţie s-a concentrat asupra examinării (şi, ori de câte ori era posibil, asupra demascării) celor mai vestite persoane cu abilităţi de medium ale vremii. Cercetătorii îşi stabileau anumite standarde ale muncii şi ţineau o evidentă riguroasă a rezultatelor.

Sunteţi conştient?

Unul dintre primii cercetători ai abilităţilor psihice a fost Upton Sinclair, autorul lucrării *The Jungle (Jungla)* publicată în anul 1906 şi câştigător al premiului Pulitzer pentru critica raţională adusă bolilor sociale. Cu toate acestea, în anul 1930 a întrerupt linia subiectelor realiste pe care le dezbătuse până atunci, publicând *Mental Radio (Radioul mental),* o carte care aduna sutele de experimente ce dovedeau abilitatea telepatică a soţiei sale. Metodele de investigare şi rezultatele obţinute au fost atât

de impresionante, încât prietenul lui Sinclair, Albert Einstein, a scris prefaţa cărţii, în semn de atestare a validităţii ştiinţifice.

Într-o cu totul altă zonă a lumii, în SUA, a luat fiinţă în anul 1885 Societatea Americană pentru Cercetare Psihică, ce a rămas cea mai longevivă organizaţie americană care a cercetat psi-ul. Aceasta deţine o bibliotecă exhaustivă de informaţii în ceea ce priveşte aproape orice experiment din cadrul oricărui tip de fenomene paranormale. Toate acestea se pot vedea fie la New York, fie accesând site-ul www.aspr.com. O altă venerabilă instituţie americană ce colectează informaţii despre acest tip de fenomene este Laboratorul de Cercetare a Conştiinţei. Pentru acesta din urmă, puteţi vizita www.psiresearch, org.

Creierul dumneavoastră – centrul psihicului

Este evident faptul că locul în care trebuie să căutăm informaţii despre intuiţie este însăşi sursa tuturor gândurilor: mintea. Sună destul de simplu – doar până când începeţi să vă întrebaţi ce este cu adevărat mintea. Este, oare, vorba doar de creier sau aici intră şi gândurile cu ajutorul cărora, probabil, se realizează depăşirea barierelor fizice impuse de creier? Unde se situează psi-ul şi ce este el, în sens fizic?

Întrebări ca cele de mai sus interesează atât medicii de diferite specializări, cât şi psihiatrii, psihologii şi oamenii de ştiinţă ce se ocupă cu studiul psi-ului. Aceşti experţi au început să studieze toate aspectele legate de ce anume este mintea în realitate – incluzând aici creierul, subconştientul şi inconştientul, cât şi ceea ce presupune uniunea mai multor minţi individuale. E posibil ca psi-ul să fie un alt aspect al funcţionării creierului, o parte cumva bazată pe latura fizică a creierului. Este, de asemenea, posibil ca psi-ul să reprezinte o punte de legătură între

parte fizică a creierului unui individ şi mintea universală, mult mai vastă.

Psihologia, în particular, poate descoperi multe orizonturi noi, prin studierea continuă a fenomenului psi. Şi fiindcă abilitatea intuitivă este asociată cu mintea, creierul este în mod evident locul din care trebuie să se înceapă demersul studiului psihic.

Teorii despre creier – în secţiune (Au!)

În ultimele decenii, una dintre cele mai profunde descoperiri medicale, câştigătoare a Premiului Nobel în anul 1981, a fost aceea a lui Roger Sperry. Acest cercetător al creierului uman a depăşit înţelepciunea convenţională, care susţinea că, în cadrul *neocortexului*, importanţa majoră o are emisfera stângă, responsabilă pentru raţiune şi gândire analitică. El a dezvăluit faptul că emisfera dreaptă este la fel de importantă, generând puterea intuitivă, imaginaţia, creativitatea, simţul artistic şi asocierile libere.

O teorie mai recentă este cea aparţinând lui Paul MacLean, un cercetător din cadrul Institutului Naţional al Sănătăţii din SUA. El susţine că creierul uman se poate împărţi în trei secţiuni (mergând de jos în sus), fiecare având o funcţie unică. Tot el a descoperit că cerebelul, situat în partea cea mai de jos, e cea mai veche (în termenii evoluţiei) porţiune a creierului nostru şi că este asociat cu instinctele animalice de genul „luptă sau fugi”. Cea de-a doua secţiune este reprezentată de sistemul limbic, responsabil pentru sentimente şi diverse ataşamente emoţionale. Iar deasupra acesteia se găseşte neocortexul, cea mai nouă secţiune a creierului, pe care atât MacLean, cât şi mulţi alţii o consideră responsabilă pentru raţiune şi gândire profundă.

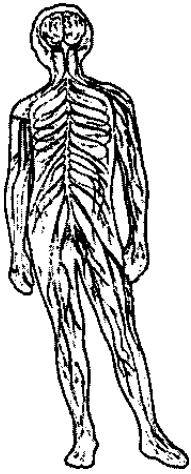
Opiniile diferă în ceea ce priveşte întrebarea: „În ce parte a creierului se situează abilităţile intuitive?” Unii

susţin că ele se găsesc în creierul primar, care e legat de reacţiile instinctive. Cercetări mai noi sugerează că intuiţia, ce constă în abilitatea de a vedea şi descifra imagini simbolice, e poziţionată în neocortex, adică în aria superioară a creierului, cea mai dezvoltată secţiune a acestuia.

Dincolo de cuvinte

Neocortexul este regiunea superioară a creierului, responsabilă atât pentru exercitarea raţiunii, cât şi pentru existenţa gândurilor profunde şi complexe.

Creierul uman şi sistemul nervos central reprezintă ceva la fel de complex ca oricare alt sistem de comunicare folosit pentru creaţie. Nu e de mirare că unii oameni de ştiinţă cred că puterile ascunse ale abilităţii psihice îşi au sălaşul în acest labirint.



O teorie importantă privind împărţirea creierului în două emisfere – dreaptă şi stângă – este aceea care acreditează faptul că starea mentală ideală este dată de interacţiunea celor două emisfere. Pentru a ne folosi creierul la capacitate maximă, contribuţia celor două

secţiuni trebuie să fie aproximativ egală – pentru a crea un echilibru între gândirea logică şi cele intuitivă.

Cu toate că noi tindem să ne concentrăm pe funcţiile raţionale ale creierului, îndeplinite de emisfera stângă, putem totuşi antrena şi emisfera dreaptă, prin implicarea în diverse activităţi creative şi prin meditaţie. Acest aspect poate explica de ce meditaţia ne ajută să accesăm puterea intuitivă. (Sau poate că e vorba de mai mult de atât.)

Navigând printre undele creierului

Creierele noastre produc în mod continuu impulsuri electrice. Aceşti curenţi electrici reprezintă undele cerebrale. Există patru tipuri de astfel de unde: beta, alfa, teta şi delta. Pentru a simplifica (şi supra-simplifica), vă prezentăm în continuare un tabel care arată în mod concret ce anume fac aceste unde.

Tipul de undă	*Momentele în care apare cel mai des*	*Ce*
Beta	În stările normale de veghe.	Me raţională
Alfa	În momentele de visare cu ochii deschişi, de fantezie şi vizualizare.	Fac subconşt memoria
Teta	În subconştient, în somnul cu vise.	Sti inspiraţi
Delta	În mintea inconştientă, în somnul profund.	Adu refacere şi empat

Deşi toate aceste stări arată destul de simplu, creierele noastre se află de cele mai multe ori în diverse alte stadii, în care aceste unde se combină. Spre exemplu, undele teta sunt considerate cele mai puternice şi mai folositoare dintre toate, cu precădere în timpul meditaţiei;

cu toate acestea, procesul respectiv va fi cu atât mai benefic, cu cât teta va interacţiona mai mult cu delta. Unii cercetători susţin că interacţiunea diferitelor unde ale creierului dă naştere, de fapt, la alte noi tipuri de unde. Iar o parte dintre adepţii filosofici orientale propun teoria conform căreia starea de trezie a minţii, în care o persoană este conştientă la maximum de existenţa sa spirituală, îmbină simultan toate cele patru forme de unde ale minţii.

Studierea fenomenelor psihice

O mare parte dintre indivizi şi instituţii urmăresc îndeaproape ceea ce se numeşte psi – pentru o sumedenie de motive. De la agenţiile guvernamentale şi de publicitate din SUA până la liderii religioşi şi la sceptici, ceea ce se întâmplă în lumea ştiinţifică a psi-ului acaparează din ce în ce mai multă atenţie.

Cercetători din toate domeniile, cu precădere cei supraspecializaţi în fizică, se întreabă cum se reflectă psi-ul în toate descoperirile lor făcute în domenii ca mecanica cuantică, teoria complexităţii şi teoria haosului. Oameni de ştiinţă interesaţi de problemele sociale şi comportamentale investighează modul în care implicaţiile parapsihologiei au afectat dezvoltarea personalităţii individului, precum şi a identităţii culturale şi a progresului social.

Laboratoarele de cercetare parapsihologică

Primul astfel de loc creat în SUA şi dedicat studiului ştiinţific al fenomenelor psihice a fost Centrul de Cercetare Rhine, instituit în anul 1927. Situat chiar lângă Universitatea Duke din Durham, Carolina de Nord, centrul a fost întotdeauna deosebit de apreciat pentru standardele sale înalte, pentru tehnicile de cercetare inovatoare şi pentru remarcabilele rezultate obţinute. Cunoscut în prezent sub numele de Institutul pentru Parapsihologie,

acesta este un lider printre multe alte laboratoare de cercetare psihologică, foarte reputate şi ele.

Urmând exemplul dat de Centrul de Cercetare Rhine, în ultimele decenii au luat naştere şi alte laboratoare de cercetare a psi-ului, iată-le pe cele mai renumite:

→ Programul de Cunoaştere Extraordinară, Universitatea Amsterdam, Olanda;

→ Institutul de Conexiuni, Saratoga, California;

→ Laboratorul de Ştiinţe Cognitive, Palo Alto, California;

→ Laboratorul de Cercetare a Conştiinţei, Palo Alto, California;

→ Unitatea de Cercetare Perrot-Warrick, Universitatea Hertfordshire, Regatul Unit al Marii Britanii;

→ Universitatea Cotvos Lorand Budapesta, Ungaria;

→ Divizia de Psihiatrie, Universitatea Virginia;

1 → Proiectul de Unificare Spirit-Materie, Universitatea Cambridge, Regatul Unit al Marii Britanii;

2 → Unitatea de Parapsihologie Koestler, Universitatea Edinburgh, Scoţia;

3 → Laboratorul de Cercetare pentru Ingineria Anomaliilor (PEAR), Universitatea Princeton, Princeton, New Jersey;

4 → Institutul de Ştiinţe ale Intelectului, Petaluma, California;

5 → Institutul Interdisciplinar de Psihologie şi Psihoigienă Freiburg, Germania;

6 → Institutul Internaţional de Cercetare Stanford (SRI), Menlo Park, California.

S.O.S. Intuiţia!

Internetul conţine uimitor de multe informaţii referitoare la cercetările cele mai avansate în domeniu, multe dintre ele fiind furnizate chiar de centrele de cercetare.

După cum puteţi vedea, cercetările ştiinţifice ale cunoaşterii psi nu se limitează doar la o anumită regiune sau ţară. Studierea sa se face în toată lumea.

Latura fizică a lui psi

Încă nu s-a formulat un verdict privind relaţia dintre psi şi lumea fizică. Desigur, oamenii de ştiinţă s-au străduit dintotdeauna să elaboreze o teorie care să explice ce anume face ca toate lucrurile să fie aşa cum sunt ori cum de există această armonie universală a lucrurilor. Unii sceptici consideră că acest puzzle despre cum funcţionează Universul s-ar putea să nu se rezolve niciodată, în timp ce unii oameni de ştiinţă sunt de părere că tocmai psi este cel care va ajuta la dezlegarea misterului lumii.

Una dintre cele mai populare teorii din zilele noastre se bazează pe principiile mecanicii cuantice. Ideea de bază este aceea că întreaga materie este alcătuită din mici părticele de energie, denumite cuante. Aceste mici bucăţi se unesc şi formează atomi care, la rândul lor, vibrează la un nivel unic pentru fiecare fiinţă şi lucru în parte. Acest nivel de vibraţie energetică, numit frecvenţă, e ca o amprentă care îşi lasă urma oriunde mergeţi. Şi orice este parte din dumneavoastră sau foarte apropiat dumneavoastră (poate chiar propriile gânduri) poartă această urmă. În acest sens, prezenţa dumneavoastră poate ajunge în locuri neumblate de corpul fizic.

O altă teorie modernă, lansată de fizicianul englez David Bohm, combină teoria relativităţii cu fizica cuantică. Teoria constă în ideea că materia este făcută din energie,

în esenţă, totul este energie – energie care străbate întreg Universul simultan. Această energie conţine un nivel profund de conştiinţă, care face conexiunea între tot ceea ce există, incluzând atât o latură implicită (nevăzută), cât şi o latură explicită (fizică). Fără să conteze dacă această materie sau energie din substrat este conştientă de propria-i prezenţă, ea străbate şi afectează întreg Universul într-o clipă, fiind capabilă de manifestări atât materiale, cât şi energetice – şi toate acestea printr-o mişcare holografică.

Sunteţi conştient?

Un cercetător nonconformist, care a ridicat o sumedenie de întrebări complicate cu privire la implicaţiile psi-ului în ştiinţa tradiţională şi în experimentele acesteia este Ruperi Sheldrake. Lucrarea sa, *Seven Experimente That Could Change the World: A Do-lt-Yourself Guide to Revolutionary Science (Şapte experimente care ar putea schimba lumea – un ghid de tipul „încearcă tu însuţi" la adresa ştiinţei revoluţionare),* publicată la Riverhead, în anul 1996, explică punctul său de vedere. Puteţi afla mai multe despre aceasta, cât şi despre cea mai recentă lucrare a sa, accesând site-ul său: www.sheldrake, org.

Această idee vine în contradicţie cu tradiţionala convingere că existenţa se desfăşoară pe un plan liniar, într-un singur loc şi într-un singur moment în timp. Folosind matematica, Bohm a teoretizat ideea că timpul şi spaţiul nu există cu adevărat, ci doar ca nişte convenţii asupra cărora oamenii au căzut de acord, în esenţă, orice persoană sau lucru este parte a unei *realităţi non-locale*, acest lucru însemnând că întâmplările care au loc departe de aria de conştientă a unei persoane pot să o afecteze. Principiul de faţă lasă loc posibilităţii ca psi-ul să funcţioneze prin străbaterea graniţelor spaţiului şi timpului, creând interconexiunea despre care vorbeau

yoghinii şi filosofii cu 5.000 de ani în urmă.

Dincolo de cuvinte

Realitatea non-locală se referă la conceptul ştiinţific care spune că întâmplări petrecute la distanţă de o anumită persoană o pot afecta, totuşi. Noţiunea de minte non-locală e folosită în special în discuţii referitoare la psi şi se referă la accesarea unei minţi vaste şi eterne, ce depăşeşte graniţele timpului şi spaţiului.

Un lucru asupra căruia fizicienii şi cercetătorii psi-ului au căzut de acord este acela că fizica şi psi-ul funcţionează, probabil, după acelaşi set de legi ale naturii. Dar până în prezent, niciuna din şcolile de gândire din fizică nu a proclamat această afirmaţie ca fiind indubitabilă, în general, nici măcar cercetătorii psi-ului nu sunt pregătiţi să susţină că acesta deţine toate răspunsurile. Mai degrabă, ei sugerează că psi îi poate ghida spre formularea celor mai potrivite întrebări, pentru a înţelege o varietate cât mai largă de probleme şi concepte.

Efecte pe tărâmul conştiinţei

Fizica modernă susţine ideea că toate lucrurile există sub formă de unde, mai degrabă decât ca anumite puncte fixe în timp şi spaţiu. Un alt mod de a vorbi despre aceste unde este prin termenul de „tărâmuri”, care se referă la conceptele de timp, spaţiu şi gravitaţie. Recent, anumiţi oameni de ştiinţă au sugerat că această conştiinţă este ea însăşi un tărâm. Ca şi gravitaţia, *tărâmul conştiinţei* are şi el anumite proprietăţi, inclusiv o forţă – comparabilă cu cea a gravităţii. S-ar putea ca această forţă să fie similară cu ideea lui Jung despre inconştientul colectiv. Cercetătorii interesaţi de tărâmul conştiinţei testează teoria conform căreia, atunci când mai multe minţi se concentrează asupra unuia şi acelaşi lucru, rezultatul este semnificativ.

Dincolo de cuvinte

Tărâmul conştiinţei exprimă ideea conform căreia conştienta psihică vine dintr-o altă sursă decât celulele existente fizic în interiorul creierului uman. Chiar şi fizica modernă acreditează conceptul că materia şi timpul există ca şi tărâmuri, iar conştiinţa se poate încadra şi ea în această categorie.

Această informaţie despre conştienţă şi gânduri coordonate este folosită cu tot mai mult succes de către specialiştii în publicitate, liderii guvernamentali şi chiar de către proprietarii cazinourilor. Potenţială putere a acestei unităţi a gândurilor fundamentează ştiinţific eforturile pline de speranţă ale activiştilor sociali de a face schimbări în societate prin intensificarea stării de conştienţă. De asemenea, teoria sugerează că rugăciunea colectivă poate ajuta la obţinerea unei surse mai puternice de vindecare.

Ce vor să ştie minţile însetate de ştiinţă

Studierea psi-ului poate fi fascinantă, căci pune la îndoială o multitudine de convingeri – ştiinţifice şi nu numai. Tocmai când credeaţi că aţi depăşit faza adolescentină a întrebărilor şi sunteţi convins că totul vă este foarte clar în minte, iese la lumină din interiorul sinelui vreo sincronizare bizară şi începeţi iar să vă gândiţi la natura realităţii. Mulţi oameni de ştiinţă sunt de acord cu privire la faptul că psi e imposibil de explicat, dar e cert faptul că el există. Aşadar, nu îl pot ignora pur şi simplu; dar cum vor proceda în a-i da un sens?

Pentru a începe o cercetare amănunţită a ceea ce înseamnă psi, oamenii de ştiinţă tind să împartă fenomenele psihice în câteva domenii principale, după care îşi aleg unul singur, asupra căreia îşi focalizează studiul. Printre aceste domenii susceptibile de a fi cercetate se numără:

— Telepatia, care se referă la studiul comunicării directe între două minţi;

— Precogniţia, care studiază transferul de informaţii privind întâmplări din viitor, imposibil de dedus prin vreo altă cale cunoscută;

→ clarviziunea, care se ocupă cu transferul de informaţii cu privire la locuri îndepărtate, evident, fără folosirea simţurilor comune;

→ psihokinezia, care cuprinde cercetarea felului în care mintea interacţionează cu anumite lucruri sau fiinţe;

→ psihokinezia biologică, ce implică studierea interacţiunii minţii cu diferite sisteme vii (spre exemplu, vindecarea de la distanţă).

Toate aceste domenii pun la îndoială cunoştinţe şi presupuneri tradiţionale. Pentru fizicieni, aceste arii de cercetare ale psi-ului pot indica o lacună elementară în cunoaşterea şi înţelegerea spaţiului şi a timpului, precum şi a modului în care circulă informaţia şi energia. Pentru biologi, aceste subiecte ridică întrebări privind eventualele alte simţuri pe care le pot deţine oamenii şi de care nici măcar ei înşişi nu sunt conştienţi încă. Psihologii, în schimb, vor face o reexaminare a modului în care mintea, memoria şi percepţia funcţionează.

Sunteţi conştient?

De-a lungul unei perioade de 16 ani, majoritatea laureaţilor Premiului Nobel pentru ştiinţă au recunoscut că s-au folosit de intuiţie în momentul în care au făcut descoperirile. Conform unui articol din publicaţia *Intuition Magazine* apărut în anul 1995, 82 de câştigători din cei 93 premiaţi au declarat că ei cred în existenţa intuiţiei ştiinţifice, în timp ce numai 11 au negat-o sau şi-au exprimat dubii în privinţa ei. Cu toate acestea, în timpul interviurilor, până şi cei mai sceptici au povestit întâmplări şi experienţe care pot fi descrise doar ca fiind intuitive.

Experimente uzuale în testarea abilităţilor parapsihice

De-a lungul anilor, cercetătorii s-au concentrat asupra anumitor experimente, destinate să-i ajute în a detecta şi dovedi existenţa lui psi. Ei îşi revizuiesc încontinuu experimentele, într-un efort de a înlătura orice posibilitate de a obţine rezultate false ori părtinitoare. Noi vom prezenta aici trei tipuri principale de experimente:

→ experimente ganzfeld;

→ experimente privind vederea la distanţă;

→ experimente cu generatorul de numere aleatorii (GNA).

Una dintre cele mai cunoscute tehnici folosite în cercetarea abilităţii intuitive a individului este experimentul de tip *ganzfeld*. În timpul acestui experiment, subiectul este plasat într-un mediu lipsit de sunet, lumină sau orice alt impuls senzorial. E posibil să fi văzut şi dumneavoastră imagini cu oameni care se pregăteau pentru o sesiune ganzfeld – ochii le sunt acoperiţi cu două semisfere, care arată ca (sau pot fi realmente) nişte mingi de ping-pong, şi le sunt montate microfoane, care permit transmiterea continuă către testator a impresiilor şi senzaţiilor resimţite, cu toate că niciodată nu li se oferă vreun feedback.

După ce se elimină (pe cât posibil) toţi factorii externi care ar putea distrage atenţia, subiectului îi sunt trimise informaţii, dar numai pe cale psihică. De obicei, o altă persoană transmite telepatic subiectului datele unei fotografii, timp în care subiectul continuă să descrie imaginile şi senzaţiile pe care le interceptează. Descriind imaginea receptată, subiectul îl ajută pe emitent să îşi îmbunătăţească tehnica de transmitere a informaţiilor. După finalizarea acestui exerciţiu, subiectului îi sunt arătate patru fotografii, printre care se află şi cea privită de emitentul mesajului, în consecinţă, subiectul este pus să

aleagă imaginea cea mai apropiată de ceea ce are el în minte. Succesul experimentului se măsoară prin alegerea corectă a imaginii.

Se poate prezice că pura întâmplare va determina ca imaginea corectă să fie aleasă în una din patru ocazii, ceea ce arată că rata succesului poate ajunge la 25%. În realitate, rezultatele celor peste 700 de experimente ganzfeld care s-au desfăşurat în timp în diferite laboratoare arată că media de succes a experimentului este de 34%. Poate că nu vi se pare un procent foarte mare, însă nu uitaţi că este mai mare decât cel rezultat din pură întâmplare. Aşadar, în mod clar, telepatia are loc între anumiţi emitenţi şi receptori.

În altă ordine de idei, cercetătorii folosesc experimentele referitoare la *vederea la distanţă* pentru a afla dacă subiecţii pot obţine informaţii fără să existe acea a doua persoană care să transmită ceva. Acest tip de experiment începe cu cineva care nu este implicat în experimentul propriu-zis. Acea persoană este pusă să selecteze o fotografie dintr-o mulţime de câteva sute, pe care să o pună deoparte, într-o locaţie separată. Niciunul dintre indivizii implicaţi în experiment nu va vedea fotografia selectată, dar subiectul este solicitat apoi să încerce o descriere a ei. Acest proces poate fi repetat cu diferiţi subiecţi şi mai multe fotografii, în timpul unui singur experiment. La sfârşit, un grup de analişti va încerca să potrivească descrierile diferiţilor subiecţi cu fotografiile disponibile, pentru a vedea cât de fidelă a fost descrierea acestora.

Testul a fost încercat de mii de ori în diverse laboratoare, de-a lungul ultimelor două decenii, iar rezultatele arată că subiecţii mai sensibili percep mai bine imaginile văzute la distanţă, chiar şi fără un transmiţător. Pentru mai multă diversitate, unii cercetători au modificat un pic modul de desfăşurare a experimentului, punând subiecţii să descrie fotografii care vor fi fost alese abia

ulterior – şi au reuşit! Dar, despre această metodă a vederii la distanţă, puteţi citi mult mai multe (şi chiar puteţi încerca un astfel de experiment) în capitolul 5.

Un alt instrument frecvent folosit în ultimii ani este *generatorul de numere aleatorii* (GNA). Acest dispozitiv implică folosirea tehnologiei electronice, pentru a afla dacă şi în ce măsură mintea acţionează asupra maşinii. În esenţă, aparatul emite o serie de 0 şi 1 într-o ordine pur aleatorie. Aşa încât experimentul intenţionează să descopere modul în care funcţionează psihokinezia (modificarea materiei prin puterea minţii).

Dincolo de cuvinte

Ganzfeld e un cuvânt din limba germană şi înseamnă „arie completă". Se referă la eliberarea spiritului prin sistarea căilor externe de comunicaţie, precum lumina şi sunetul. Când aceste elemente perturbatoare sunt eliminate, mintea poate cu mai multă uşurinţă să primească semnale intuitive. Vederea la distanţă este abilitatea de a vedea o persoană, un loc sau un obiect aflat la o distanţă considerabilă şi în afara razei vizuale, doar prin folosirea minţii. Aceasta face posibil ca cineva să asiste la diverse întâmplări, fără a-şi utiliza simţurile comune. Generatorul de numere aleatorii (GNA) denumeşte un dispozitiv electronic ce generează la întâmplare secvenţe de biţi, de tipul „cap" şi „pajură". Iar tiparul de emitere a acestora răspunde la schimbări, în sensul că, sub influenţa unei minţi parapsihice, secvenţele devin mai puţin aleatorii.

Într-unul din tipurile de experiment GNA, subiectul îşi canalizează forţele, încercând să ordoneze distribuţia haotică a numerelor. Este ca un fel de „dat cu banul", dar implică o tehnologie mult mai avansată, datorită căreia te aştepţi ca raportul cap/pajură să fie echitabil – de 50/50. Prin folosirea unui sistem de testare computerizat se elimină posibilitatea ca cineva, într-un fel sau altul, să

trişeze, aruncând moneda într-un mod controlat. Cercetătorii au descoperit că o concentrare intensă a minţii pare să afecteze funcţionarea dispozitivului – generatoarele de numere aleatorii începeau să emită în mod consecvent acelaşi număr, de mai multe ori decât ar fi fost de aşteptat.

O mulţime de laboratoare din toată lumea au utilizat astfel de generatoare, pentru a studia focalizarea mentală în grup. Dr. Dean Radin, directorul Laboratorului de Cercetare a Conştiinţei al Universităţii Nevada din Las Vegas, a condus el însuşi asemenea studii şi a strâns o sumedenie de informaţii din multe alte studii, pentru a arăta care sunt efectele tărâmului conştiinţei. Diversele evenimente care au fost studiate şi cuantificate arată că *ceva* se întâmplă, atunci când mai mulţi indivizi se concentrează asupra aceluiaşi lucru. Cu alte cuvinte, experimentele dovedesc faptul că numai gândul, fără vreo acţiune fizică, poate crea într-o oarecare măsură ordine acolo unde este haos.

Sunteţi parapsihic sau sunteţi nebun?

De ce, atunci când un copil are un prieten imaginar, ni se pare ceva drăguţ, iar când un adult face la fel, considerăm că e nebun? Unul dintre cei mai vestiţi experţi în sănătatea mintală obişnuia să aibă conversaţii regulate cu amicul său imaginar – adult fiind. Numele lui? Carl Jung, care a dezvăluit fără inhibiţii că numele prietenului său imaginar era Philemon.

Până acum câteva decenii, mulţi psihologi şi psihiatri priveau psi-ul cu scepticism şi confuzie. Astăzi, domeniul e mult mai receptiv faţă de crearea de conexiuni între psi şi psihologie. Unii cercetători chiar sugerează că psi-ul trebuie tratat ca un aspect firesc al minţii, precum conştiinţa sau învăţarea. Într-adevăr, înţelegerea psi-ul ajută la explicarea modului în care percepem şi procesăm

informaţii la toate nivelurile.

La anumiţi indivizi, această abilitate de comunicare cu fiinţele aflate dincolo de lumea vizibilă se extinde chiar şi dincolo de imaginaţie, intrând în lumea spiritului. Un medium poate face acest lucru, precum şi acela care intră în contact cu îndrumătorii spirituali sau cu îngerii. Şi cine suntem noi, să afirmăm că aceste fiinţe nevăzute nu există? Într-adevăr, secole de-a rândul, misticii şi profeţii au fost persecutaţi, pentru că susţineau că văd lumi aflate dincolo de vizibil. De-a lungul timpului, multe persoane care au vorbit despre fenomenele paranormale au fost întemniţate, fiind catalogate drept nebune.

Aşadar, cum putem decide dacă cineva este parapsihic sau, pur şi simplu, nebun? Ei bine, un simptom des întâlnit al *patologicului* şi al *schizofreniei* este inabilitatea persoanelor în cauză de a-şi transpune impresiile personale într-o imagine completă, sănătoasă, a realităţii. Spre exemplu, un individ cu personalitate multiplă recepţionează şi reflectă pe rând existenţa fiecărui personaj pe care îl întruchipează. O astfel de persoană nu realizează că are şi o altă personalitate, în afară de cea pe care o trăieşte în acel moment. O situaţie similară se petrece în cazul schizofrenicilor care aud voci – aceştia nu pot distinge lucrurile pe care le aud în minte de cele pe care le văd în lumea materială care îi înconjoară. Dimpotrivă, o persoană sănătoasă separă cu uşurinţă lumea materială de cea nevăzută.

Acum, că v-aţi făcut o idee despre stadiile în care se află cercetarea ştiinţifică în acest domeniu, e momentul să încercaţi pe propria piele câteva experimente. Următoarea parte a cărţii este concepută pentru a vă ajuta pe dumneavoastră să intraţi în contact cu propriile abilităţi intuitive. După ce veţi parcurge acea secţiune, veţi observa cum experienţa personală transcende toate celelalte experimente pe care ştiinţa le are de oferit.

Dincolo de cuvinte

Termenul de patologic se referă la existenţa unei deviaţii de la condiţia de normal, sănătos. Schizofrenia presupune o boală mintală marcată de interiorizare, comportament bizar şi iluzii.

Ce trebuie să reţineţi:

→ Foarte multe dintre instituţiile academice internaţionale de vârf au, în ziua de azi, laboratoare ce se ocupă de studiul psi-ului.

→ Oamenii de ştiinţă încearcă să combine teoriile privitoare la conexiunile existente între minţile indivizilor.

→ Aceleaşi legi naturale ce se aplică în fizică şi alte ştiinţe exacte se aplică şi în cazul psi-ul.

→ Psi ar putea însemna, de fapt, un anumit tip de proces sau stare mintală, cum sunt memoria, învăţarea sau conştiinţa.

Partea II
Edificarea conştienţei parapsihice

Ştim că este destul de fascinant să auzi despre cineva cu simţuri intuitive foarte dezvoltate şi mai ştim că, probabil, vă întrebaţi cum a ajuns acea persoană din stadiul în care vă aflaţi dumneavoastră acum la nivelul la care se află ea în prezent. Partea a II-a a cărţii vă arată cum să începeţi a vă dezvolta propriile abilităţi parapsihice.

Iată un sfat important: fiţi conştient de ceea ce vi se întâmplă! Intuiţia vă transmite mesaje în permanenţă – trebuie doar să începeţi a le da atenţie. Mai întâi, vă vom ajuta să descoperiţi spre ce tip de abilităţi intuitive înclinaţi. Apoi, vă vom ajuta să stabiliţi nivelul la care se află în prezent respectivele abilităţi, în fine, vă vom arăta cum să vă sporiţi capacitatea de receptare a intuiţiilor şi cum să vă acordaţi echipamentul parapsihic de care dispuneţi pentru a putea descifra cu claritate propriile mesaje intuitive.

Capitolul 4
Cum receptaţi informaţiile parapsihice?

În acest capitol:

→ Diferite modalităţi de receptare a informaţiilor parapsihice

→ Explorarea compatibilităţii personale fată de fiecare procedeu parapsihic

→ Explorarea propriei nişe parapsihice

→ Identificarea procedeului care funcţionează cel mai bine pentru dumneavoastră

Un pas important în dezvoltarea intuiţiei este studierea modului în care dumneavoastră, ca individ, primiţi informaţii. Fiecare dintre noi are o anumită manieră sau o combinaţie dominantă de maniere de a recepta impresii parapsihice, iar a înţelege modalitatea care funcţionează cel mai bine pentru dumneavoastră reprezintă cheia deschiderii orizontului intuitiv.

Dacă sunteţi începător, gândiţi-vă la procedee pe care le-aţi asocia în mod firesc cu informaţiile primite prin cele cinci simţuri. Vă surprindeţi adesea gândind în imagini? Dacă da, atunci puterea dumneavoastră intuitivă rezidă, probabil, în această sursă. Acelaşi principiu se aplică şi pentru aceia dintre dumneavoastră care deţin un auz ascuţit. Informaţiile intuitive vor veni probabil pe acest canal; la fel, pentru cei cu un deosebit simţ tactil sau chiar olfactiv. Până şi gustul poate fi prezent în peisajul parapsihic.

Acest capitol vă va determina să începeţi a vă concentra asupra acelei căi care vă facilitează receptarea informaţiei intuitive. Conştientizarea înclinaţiilor naturale pe care le aveţi vă va ajuta să pătrundeţi în sursa dumneavoastră intuitivă. Puteţi, de asemenea, să încercaţi să exploraţi mai multe căi. Dar va trebui, desigur, ca la un moment dat să vă acordaţi timp – pentru a vă putea

satisface curiozitatea, însă cel mai direct mod este să începeţi cu metoda cea mai simplă, lucru care vă poate face să ajungeţi mai repede la rezultate pe termen lung.

Clarviziunea – ochiul lăuntric

Termenul de clarviziune vine din francezul *clairvoyance* şi înseamnă „vedere clară”. Se referă la capacitatea fiecăruia de a viziona un eveniment sau o imagine din trecut, prezent sau viitor. Acest tip de viziune nu apare în faţa ochilor fizici, ci mai degrabă prin intermediul ochilor minţii.

Spre exemplu, mă pregăteam, la un moment dat, să realizez o citire pentru o clientă nouă, pe nume Esther. Când am închis ochii, imediat mi-a apărut în minte imaginea unei umbrele imense – o imagine foarte clară şi distinctă, în mintea mea, acea umbrelă stătea răsturnată într-un colţ al camerei. Cu toate că, de regulă, primesc imagini intuitive simbolice, atunci nu îmi puteam da seama ce ar putea reprezenta acea umbrelă căzută. Şi pentru că nu am ştiut cum să o interpretez, i-am redat clientei cu exactitate mesajul primit.

Spre surpriza mea, Esther a tresărit spunând: „Oh, nu! Acest lucru nu se poate întâmpla!” Apoi mi-a explicat că ea deţinea o afacere care se ocupa cu organizarea evenimentelor promoţionale şi că în săptămâna următoare intenţiona să pună o reclamă imensă – situată sub un cort – pentru cel mai important client al său. Toate mesele de protocol urmau să fie decorate cu umbrele. „Nu se poate să cadă. Acest lucru va distruge tot!”, mi-a explicat Esther.

Pentru că eu nu sunt de acord cu teoria conform căreia totul este predestinat, i-am sugerat clientei să fixeze foarte bine atât umbrelele de la mese, cât şi cortul în care se va desfăşura recepţia, cu nişte frânghii suplimentare. Esther m-a sunat după o săptămână şi mi-a mărturisit că s-

a dus mai devreme la locul stabilit şi a întărit legăturile de susţinere. Când s-a întors după câteva ore, toate celelalte corturi fuseseră dărâmate de o furtună iscată din senin, al ei fiind singurul rămas în picioare.

Dincolo de cuvinte

Termenul de clarviziune, având înţelesul de „vedere clară”, provenit din limba franceză, reprezintă abilitatea cuiva de a percepe lucruri ce nu pot fi văzute cu ochii fizici. De asemenea, se referă şi la „percepţie ascuţită” şi „intuiţie pătrunzătoare”.

Câteodată, imaginile primite sunt concrete, cum a fost aceea cu umbrela căzută. Destul de ciudat, acest mesaj a fost într-atât de literal, încât numai Esther a fost capabilă să-l înţeleagă. Pe de altă parte, multe imagini sunt simbolice şi au nevoie să fie interpretate chiar de către persoana care le primeşte. Cu toate acestea, fie concrete, fie simbolice, ele nu apar de obicei decât în mintea parapsihicului.

Mulţi oameni se gândesc la expresia „ochii minţii” ca la o figură de stil, dar în tradiţia yoghină se foloseşte expresia „cel de-al treilea ochi”. Conform tradiţiei orientale a *chakrelor* – ce susţine că anumite părţi ale corpului influenţează debitul energetic în aspecte specifice ale vieţii noastre – cel de-al treilea ochi este sediul clarviziunii. Localizat în centrul frunţii, el este ecranul ce captează viziunile, sub forma imaginilor. Chiar dacă o persoană nu simte că primeşte un astfel de mesaj vizual prin acest al treilea ochi, conceptul conferă un mod oarecum mai concret de a ne gândi la această abilitate.

Cu ajutorul acestei puteri vizuale, unii oameni sunt capabili să privească dincolo de lumea formelor concrete şi să vadă numai energie pură. Printre diversele tipuri de clarviziune se află şi clarviziunea aurică, ce descrie abilitatea de a percepe aure. *Aura* se referă la energia pe

care fiecare obiect – fie însufleţit, fie neînsufleţit – o emite. Fiecare aură îşi are propriile culori şi caracteristici. Anumiţi oameni deţin această abilitate – de a vedea aure. Dar despre asta vom discuta mai pe larg în capitolul 8.

Atunci când în mintea cuiva are loc procesul de clarviziune, se numeşte clarviziune subiectivă. Dar clarviziunea poate trece dincolo de pura vizualizare. În unele cazuri, clarvăzători au declarat că au recepţionat manifestări fizice, adică ceea ce ei numesc clarviziune obiectivă. (Dacă nu sunteţi pregătit pentru vizite neaşteptate, nu aveţi de ce vă teme, pentru că trebuie să munciţi foarte mult pentru a vă dezvolta această abilitate; chiar şi în cazul unui antrenament asiduu, sunt foarte puţini aceia care trăiesc astfel de experimente.)

Dincolo de cuvinte

Chakrele sunt centre de energie localizate între baza coloanei vertebrale şi creştetul capului. Pentru vindecători sau alte persoane care pot vedea ori simţi aceste centre, ele sunt vârtejuri energetice şi servesc drept sediu al conexiunii dintre trup şi spirit. Veţi afla mai multe despre acest subiect în capitolul 8.

Clarauzul – vocea lăuntrică

Această noţiune se referă la un „auz foarte ascuţit". *Webster's New World Dictionary* explică termenul de *clairaudience* ca fiind „actul sau puterea de a auzi ceva ce nu e prezent în ureche, dar e considerat ca având o realitate obiectivă". *Clarauzul* poate include receptarea de sunete, cum ar fi muzica sau clinchetele, dar şi vocile. Asemenea clarviziunii, şi clarauzul se divide în două mari categorii: cea obiectivă, care are loc în lumea reală (deci oricine o poate percepe) şi cea subiectivă, care se întâlneşte doar în mintea cuiva.

Dincolo de cuvinte

Clarauzul reprezintă abilitatea cuiva de a percepe sunete ce nu sunt accesibile urechii fizice, dar care par să aibă o realitate obiectivă.

Atunci când oamenii aud diverse voci, pot deveni foarte confuzi în ceea ce priveşte această formă de informaţie parapsihică, pentru că de multe ori sună exact ca vocea lor interioară (la care se face referire ca fiind o discuţie cu sinele). Prin exerciţiu, însă, puteţi ajunge să discerneţi între mesajele intuitive, conversaţia cu sine, simplele dorinţe sau expresia unui lucru de care vă temeţi. De ajutor v-ar fi să ştiţi că, în general, mesajele intuitive ajung la dumneavoastră într-un mod foarte plăcut, afectuos şi îndatoritor – lucru pe care o simplă discuţie cu sine însuşi nu-l poate face.

Am experimentat odată această formă de intuiţie, pe când ţineam o şedinţă de citire unei tinere doamne, pe care o vom numi Cathy. Discutasem deja despre dificultăţile pe care ea le întâmpina în relaţiile cu bărbaţii, lucru foarte dureros pentru ea în plan emoţional. Cathy se temea că va face întotdeauna alegeri greşite în ceea ce îi priveşte pe bărbaţi şi se simţea fără speranţă.

Cai încurcate

Există anumite categorii de schizofrenici care susţin că aud voci, aşa că, dacă începeţi să auziţi voci din senin, prima oprire ar trebui să fie în cabinetul medicului. De asemenea, vă sfătuim să fiţi absolut sigur că ceea ce receptaţi reprezintă informaţie intuitivă, înainte de a începe să acţionaţi în consecinţă. Şi, orice aţi face, nu încercaţi ceva periculos doar pentru că aveţi senzaţia că respectivul lucru se bazează pe intuiţie.

Pe când încercam să obţin ceva informaţii intuitive în această problemă, am auzit o voce foarte insistentă în

capul meu, voce care îmi tot spunea: „Citeşte-i citatul! Citeşte-i citatul!” În acelaşi timp cu vocea, mi s-a arătat şi imaginea unei pagini conţinând nişte citate inspiraţionale, aflată într-un dosar din cabinetul meu. Şi pentru că citatul nu avea nicio legătură cu şedinţa în mijlocul căreia mă aflam (sau cel puţin aşa credeam eu), eram foarte confuză. Totuşi, acea impresie era atât de puternică încât, după ce i-am cerut scuze lui Cathy pentru ciudata întrerupere, am făcut ceea ce intuiţia îmi dictase. Simţindu-mă atrasă de cel de-al treilea citat de pe pagină, i l-am citit pe acela, împreună cu numele autorului. Când am ridicat privirea, Cathy plângea. Fraza nu era tocmai emoţionantă şi tocmai de aceea am fost un pic surprinsă de reacţia ei. După un moment, Cathy mi-a spus: „Cu omul care a scris-o… am trăit împreună timp de opt ani de zile”. A continuat explicându-mi că relaţia lor nu a fost întru totul nereuşită, realizând astfel că fiecare relaţie are şi părţile ei bune. Apoi, deşi nu a pornit în căutarea iubirii demult pierdute, în sufletul lui Cathy a renăscut sentimentul că relaţiile amoroase nu trebuie să fie lipsite de speranţă. Ea a decis că, pe viitor, va privi lucrurile într-o lumină mult mai optimistă.

Acei specialişti care primesc informaţii pe această cale pretind că au o „ureche parapsihică”, aceasta însemnând că fie urechea stângă, fie cea dreaptă este dominantă în receptarea impresiilor auditive, în mod clar, ei mai degrabă aud un sunet decât să simtă un gând – aşa cum sunt cei despre care vom discuta în cele ce urmează.

Percepţia extrasenzorială – senzaţia lăuntrică

Termenul de *clairsentience* folosit în limba engleză înseamnă „gândire clară” sau „cunoaştere clară”. *Webster’s New World Dictionary* explică acest termen prin „abilitatea de a percepe lucruri situate în afara percepţiei obişnuite”. Acesta este tipul de informaţie care ne face,

adesea, să spunem: „Ştiu, dar nu ştiu cum de ştiu”. Poate veni la dumneavoastră sub forma unui simplu „Aha!”, adică într-un moment în care interceptaţi o informaţie nouă, care vă face să vedeţi lucrurile mult mai clar şi vă dă chiar senzaţia că informaţia a fost acolo dintotdeauna (şi, probabil, chiar a fost).

Cu toate că *percepţia extrasenzorială* nu este legată în mod direct de vreunul din cele cinci simţuri, ea reprezintă totuşi calea cea mai comună prin care oamenii recepţionează informaţii parapsihice. Pot spune că majoritatea oamenilor chiar au primit mesaje în acest mod – fie că sunt sau nu conştienţi de acest lucru. Unii dintre ei au luat-o drept simplă intuiţie, fără să facă vreo legătură cu existenţa unor puteri intuitive.

Dincolo de cuvinte

Percepţia extrasenzorială reprezintă abilitatea de a recepta informaţii într-o manieră aflată în afara percepţiei uzuale. Se referă la gândirea clară, la cunoaşterea cu claritate a ceva anume.

Aşa cum am menţionat anterior, acesta este modul prin care eu primesc informaţii cel mai frecvent. Spre exemplu, unul dintre clienţii mei a avut recent probleme cu şefa sa şi mi-a solicitat câteva sfaturi privind modul în care era mai bine să procedeze pentru a putea lucra mai eficient cu ea. Pentru o mai bună concentrare asupra persoanei în cauza, i-am cerut clientului să îmi spună prenumele ei.

Am închis ochii şi am repetat în gând numele persoanei respective, după care am simţit imediat pe cineva foarte mânios şi dominator. Am primit, de asemenea, o imagine simbolică – o impresie vizuală a acestei femei, îndreptându-se înspre mine cu un topor în mână – şi imediat mi-a venit în minte cuvântul „secure”. Când i-am spus toate acestea clientului meu, el a început

să râdă. Pare-se că, în interiorul instituţiei, şefa lui era supranumită „şefa cu securea”. După toate acestea, am continuat discutând despre câteva strategii recomandabile în vederea unei colaborări mai eficiente.

Ce spun organele interne – senzaţia fizică

Cu toate că nu există un termen încetăţenit care să descrie cunoaşterea prin atingere sau modul fizic, kinestezic, de receptare a informaţiilor, el există cu certitudine. Şi nu se referă neapărat la o atingere externă, fizică, ci poate fi şi un răspuns intern la receptarea de informaţii intuitive. Spre exemplu, dacă vi se strânge stomacul după ce aţi luat o decizie, e foarte probabil să primiţi informaţii intuitive prin intermediul corpului dumneavoastră care să vă spună că decizia luată a fost greşită, în fapt, acest gen de experienţe este şi sursa expresiei „urmează-ţi instinctul”. Câteodată, unele senzaţii survin în urma atingerii unui obiect; făcând acest lucru, pătrundeţi în trecutul acelui obiect. Tehnica se cheamă *psihometrie* şi vom discuta despre ea mai pe larg în capitolul 5.

Mai există şi alte moduri de a primi informaţii pe cale fizică. Soţii femeilor însărcinate resimt, spre exemplu, dureri prin simpatie, iar parapsihicii activi în domeniul medical simt durerea altora, în acelaşi loc, în propriul lor corp. Durerile de cap pot semnala şi ele intuiţii, atenţionându-vă că sunteţi prea stresat şi că se cere o încetinire a ritmului.

Dincolo de cuvinte

Psihometria reprezintă un tip de intuiţie care implică trecerea dinspre lumea interioară înspre cea exterioară, fizică. Aceasta se referă la abilitatea de a atinge lin obiect şi de a pătrunde astfel în trecutul său şi al posesorului său. Funcţionează în momentul în care receptaţi vibraţiile care

însoţesc trecutul obiectului respectiv.

Atât de aproape, încât îi simţiţi gustul sau mirosul

Unii oameni primesc informaţii intuitive prin gust sau miros. Ei pot resimţi un gust neplăcut în gură, atunci când au de a face cu o situaţie delicată sau când ceva nu e în regulă. Se mai întâmplă şi să simtă miros de fum, ca avertisment al unei nenorociri iminente.

Există şi persoane care ştiu atunci când captează diverse intuiţii, deoarece acestea sunt însoţite de un miros de trandafir. Altele simt un miros familiar şi specific – ca parfumul bunicii, spre exemplu – atunci când primesc o informaţie. Într-adevăr, aceste arome declanşează adesea un răspuns mult mai rapid şi mai concret (motivul este că celulele nervoase corespunzătoare sunt primitive şi într-un fel simple, ele fiind poziţionate foarte aproape de acea parte a creierului care le procesează.)

Sunteţi conştient?

Vă amintiţi clasicul roman al lui Marcel Proust – *Remembrance of Things Past (În căutarea timpului pierdut)?* Acţiunea începe în momentul în care personajul simte un miros de brioşe venind de la o cofetărie franţuzească şi, imediat după aceea, îşi revede întreaga viaţă. Că Proust a trăit această experienţă prin intermediul celui de-al treilea ochi sau cu ajutorul memoriei obişnuite, acest lucru e imposibil de ştiut, dar mulţi oameni cunosc senzaţia de a fi transportaţi în trecut imediat ce simt un anumit miros.

În căutarea propriei nişe

Acum, că v-aţi făcut o idee mai clară despre tipurile de intuiţie care există, vă ofer câteva indicii despre cum ar trebui să vă dezvoltaţi propria metodă intuitivă. Pentru aceasta, e necesar să răspundeţi la întrebările din următoarele exerciţii. Nu vă grăbiţi şi gândiţi-vă bine. Puteţi oricând reveni la ele şi revizui răspunsurile – dacă simţiţi nevoia.

Exerciţiu pentru acumularea de informaţii

Iată un exerciţiu care vă ajută să vă descoperiţi calea dominantă de receptare a informaţiilor. Răspunsurile pot părea oarecum prea variate, dar acesta este modul în care funcţionează exerciţiul. Pentru acest motiv, va trebui să consideraţi acest exerciţiu ca pe unul aducător de informaţii şi nu ca pe un răspuns final, definitiv, asupra abilităţilor dumneavoastră. S-ar putea să simţiţi nevoia să reveniţi asupra întrebărilor peste o săptămână sau mai mult. Atunci veţi putea adăuga aici informaţiile care v-au survenit între timp.

Acordaţi-vă câteva momente pentru a intra într-o stare propice, concentrându-vă asupra propriei respiraţii. Puteţi pune muzică în fundal, dacă acest lucru vă ajută să vă relaxaţi. Sau puteţi aprinde o lumânare, pentru a crea o atmosferă specială, adecvată acestui gen de activitate.

Amintiţi-vă o situaţie când aţi avut o intuiţie clară asupra unui lucru. Descrieţi acea experienţa aici:

Aţi „ştiut”, pur şi simplu? Descrieţi percepţia aici:

Aţi primit intuiţia ca pe o străfulgerare? Descrieţi senzaţia aici:

Aţi resimţit senzaţii fizice prin trup? Dacă da, în ce

parte anume? Descrieţi experienţa aici:

Cum v-a făcut experienţa să vă simţiţi (indiferent sub ce formă s-a petrecut)? Descrieţi sentimentele aici:

Aţi interpretat-o ca pe o impresie pozitivă sau negativă? Descrieţi percepţia aici:

Aţi auzit vreo voce sau orice alte sunete? Descrieţi percepţia aici:

Cum a sunat? Descrieţi percepţia aici:

Ceea ce aţi auzit era vocea dumneavoastră? Cum diferenţiaţi ceea ce aţi auzit de o discuţie cu şinele? Descrieţi percepţia aici:

V-a venit în minte vreo imagine? Dacă da, ce anume aţi văzut? Descrieţi percepţia aici:

Aţi primit şi o reprezentare simbolică a răspunsului dumneavoastră? Descrieţi percepţia aici:

Aţi simţit vreun miros în timpul experienţei? Descrieţi percepţia aici:

După cum am menţionat la începutul exerciţiului, aceste întrebări sunt în mod intenţionat concepute pentru a determina răspunsuri libere şi foarte variate. Ele sunt menite să vă facă să reflectaţi asupra modului în care vă accesaţi intuiţia. Acum, că aţi răspuns la toate aceste întrebări, care credeţi că este calea dominantă prin care primiţi dumneavoastră informaţii intuitive?

Exerciţiu de meditaţie şi intuiţie

Cu toate că nu e imposibil, este puţin probabil să

primiţi impresii parapsihice atunci când sunteţi ocupat – fizic sau mental – cu alte lucruri, mai ales dacă sunteţi la început. Veţi fi mult mai receptiv dacă veţi intra într-o stare de relaxare, pe care o puteţi obţine cel mai uşor prin intermediul meditaţiei, înainte de a începe meditaţia, gândiţi-vă la o întrebare al cărei răspuns doriţi să-l aflaţi în mod intuitiv. Formulaţi întrebarea astfel încât să implice un răspuns mai amplu decât „da” sau „nu”. Iată în continuare câteva exemple:

→ Ce pot face pentru a-mi dezvolta abilităţile parapsihice?
→ Ce pot face pentru a-mi îmbunătăţi relaţia cu X?
→ Care sunt modalităţile prin care aş putea să-mi măresc venitul?

În momentul în care vă convine modul în care aţi formulat întrebarea, este cazul să vă acordaţi un timp pentru a vă gândi în linişte. Creaţi o atmosferă relaxantă. Micşoraţi lumina, aprindeţi o lumânare parfumată şi puneţi nişte muzică reconfortantă. Atunci când vă simţiţi pregătit, încercaţi următoarele tehnici:

1. închideţi ochii. Inspiraţi adânc şi relaxaţi-vă.
2. Vizualizaţi soarele deasupra capului, strălucind radiant şi călduros.
3. Imaginaţi-vă lumina solară invadându-vă întregul corp, pătrunzând în creier, alunecând spre gât, ajungând la umeri şi braţe, trecând prin mâini, până în vârful degetelor. Lumina vă inundă pieptul, spatele, abdomenul şi coapsele, apoi se scurge în jos înspre picioare, până la degete.
4. Imaginaţi-vă că vă îmbăiaţi fiecare celulă a organismului în energie calmantă şi vindecătoare. Lumina vă aduce, de asemenea, cunoaştere şi înţelepciune.
5. Acum vizualizaţi lumina curgând fizic prin corp şi

înconjurându-vă. Simţiţi cum vă relaxează.

6. Inspiraţi adânc şi expiraţi uşor, rostind: „Relaxează-te!” începeţi o numărătoare lentă, de la 10 la 1. În tot acest timp, imaginaţi-vă că deveniţi din ce în ce mai relaxat.

7. Când ajungeţi la l şi sunteţi într-o stare de deplină relaxare, formulaţi întrebarea. Permiteţi-i corpului să fie îndeajuns de receptiv pentru a primi orice informaţie care vă este transmisă. Fiţi atent la propriile sentimente, la impresiile simbolice şi la orice senzaţie fizică sau cuvânt vă vine în minte.

S.O.S., Intuiţia!

Nu vă grăbiţi, atunci când vine vorba să primiţi informaţii intuitive. Mulţi oameni cu care am lucrat eu mi-au relatat că au primit răspunsuri chiar şi la câteva ore după ieşirea din starea de meditaţie. Aşa că nu vă descurajaţi, dacă nu primiţi un răspuns imediat.

Pe măsură ce începeţi să practicaţi unele dintre aceste exerciţii, veţi realiza că informaţiile vin la dumneavoastră din ce în ce mai des, chiar şi atunci când nu vă aşteptaţi. Cu cât vă obişnuiţi mai mult cu ele şi vă asiguraţi că este vorba, într-adevăr, de intuiţie şi nu doar de gândire optimistă, vă simţiţi mult mai confortabil. Veţi câştiga, în sfârşit, acea încredere în sine despre care am tot vorbit.

Exerciţiu de observare zilnică

Iată un exerciţiu care vă va ajuta să intraţi în contact cu intuiţii de tipul întâmplării cotidiene. Chiar şi când nu aveţi timp să staţi şi să meditaţi, acest exerciţiu vă ajută să deveniţi mai conştient de uimitoarele lucruri care se petrec în jurul dumneavoastră. Asta înseamnă intuiţia, de fapt – să deveniţi cât mai conştient.

1. Acordaţi o atenţie deosebită lucrurilor pe care

propria intuiţie vi le spune referitor la ziua în curs. Faceţi asta cât de des puteţi. Dacă vi se pare dificil să vă amintiţi tot timpul acest lucru, setaţi-vă ceasul sau telefonul mobil să vă reamintească periodic că e cazul să vă luaţi câte *o pauză,* pentru a respira şi a medita.

2. Adresaţi intuiţiei întrebări de tipul: „Ce ar trebui să fac în situaţia aceasta? Ce ar trebui să ştiu despre acest lucru?” (Nu uitaţi că puteţi primi răspunsuri dintr-o varietate de surse, concretizate în sentimente, cuvinte, imagini, senzaţii fizice şi aşa mai departe).

3. Acţionaţi în baza informaţiilor primite. Dacă utilizarea intuiţiei este un lucru nou pentru dumneavoastră, atunci, pentru început, încercaţi să folosiţi răspunsurile în situaţii cu risc scăzut.

4. În cazul în care nu înţelegeţi ceva, solicitaţi lămuriri. Dar s-ar putea să nu primiţi informaţia imediat. Amintiţi-vă că dezvoltarea acestei abilităţi, ca a oricărei alteia, ţine numai de practică. Se prea poate să nu fiţi perfect încă de la început.

5. Dacă informaţia nu vi se pare în regulă sau nu sunteţi pregătit să acţionaţi în baza ei, atunci nu o faceţi!

6. Notaţi-vă orice intuiţie primită. Poate fi util să vă uitaţi din când în când pe experienţele din trecut, ca să vedeţi cât de exactă vă este capacitatea intuitivă.

Vom vorbi mai mult despre ţinerea unui jurnal parapsihologic în capitolul 5. Deocamdată, amintiţi-vă că intuiţia dumneavoastră se află întotdeauna acolo, pentru a vă îndruma, încuraja şi informa, învăţaţi să aveţi încredere în ea!

Exerciţiu de lăsare a deciziei în mâna intuiţiei

De fiecare dată când aveţi de luat o decizie în această săptămână, opriţi-vă, inspiraţi adânc, închideţi ochii pentru un moment (dacă vă ajută) şi accesaţi-vă intuiţia. Poate funcţiona atât pentru cele mai mici probleme, cât şi pentru cele mai mari. Pentru moment, concentraţi-vă pe deciziile

importante pe care le aveţi de luat în zilele următoare, dar, în timp, încercaţi să aplicaţi aceşti paşi şi în cazul deciziilor mai puţin importante.

Ce decizie trebuie să luaţi? Descrieţi-o aici:

Notaţi-vă toate impresiile pe care le primiţi în legătură cu această decizie. Descrieţi impresiile şi trăirile emoţionale:

Descrieţi impresiile fizice:

Descrieţi impresiile auditive:

Descrieţi orice alte impresii:

Ce vă spun toate aceste lucruri în legătură cu decizia pe care speraţi să o luaţi? Ce vă spune asta despre modul în care luaţi dumneavoastră deciziile? Începeţi să aveţi încredere în propriile instincte?

Exerciţiu de evaluare

După finalizarea acestor exerciţii, suntem siguri că sunteţi mult mai conştient cu privire la deciziile recente şi la procesul pe care l-aţi parcurs în luarea lor. Dar a schimbat acest proces rezultatul final? Reflectaţi asupra acestui lucru.

Cât de bună s-a dovedit a fi decizia luată? Descrieţi rezultatele aici:

Care dintre impresiile primite au fost mai precise sau mai utile? Care este maniera dominantă în care aţi primit aceste informaţii?

Puteţi diferenţia vreun lucru care v-a ajutat să

separaţi informaţiile parapsihice adevărate de cele false?

Ar mai fi ceva de remarcat în legătură cu acest exerciţiu de luare a deciziei?

Sperăm să vă simţiţi confortabil cu efectele deciziei luate. În caz că nu, e bine să vedeţi dacă aţi întâmpinat vreo dificultate în timpul procesului de luare a deciziei? Dacă vă simţiţi bine în ceea ce priveşte decizia luată, ce anume vă confirmă starea de confort? Există unele lucruri asupra cărora intenţionaţi să vă concentraţi în viitor, când veţi explora alte informaţii intuitive?

Chiar dacă vă simţiţi bine, chiar dacă nu – în ceea ce priveşte intuiţiile sau abilităţile de care dispuneţi –, trebuie să conştientizaţi posibilitatea ca răspunsurile să vină la dumneavoastră pe mai multe căi decât v-aţi fi imaginat vreodată. Este cel mai bun început, pentru cineva care descoperă încotro duc aceste căi şi care se lasă condus de ele.

Acum că v-aţi format o părere asupra modului în care primiţi informaţia, probabil că aţi vrea să ştiţi în ce stadiu vă aflaţi acum. Următorul capitol conţine un important indiciu, cu rol de localizare a capacităţilor dumneavoastră. Continuând să vă căutaţi latura parapsihică şi conştientizând stadiul în care vă aflaţi în prezent, veţi putea parcurge drumul ales.

Ce trebuie să reţineţi:

→ Înţelegerea modului în care e primită informaţia intuitivă reprezintă primul pas spre edificarea acesteia.

→ Nu există o metodă de a primi informaţiile mai bună decât altele – fiecare receptează informaţii într-o manieră unică.

→ Găsind forma intuitivă care vi se potriveşte cel mai bine, vă veţi dezvolta mult mai uşor abilităţile în acest sens.

→ Fiţi atent la modul în care percepeţi de regulă

informaţiile obişnuite – acest lucru vă va indica modul în care puteţi recepta mai bine informaţiile de tip intuitiv.

→ Nu vă impuneţi singur, de la început, o anumită cale de receptare a informaţiilor. Lăsaţi natura să îşi urmeze cursul.

Capitolul 5
Cât de intuitiv sunteţi în prezent?

În acest capitol:
→ Cât de intuitiv sunteţi?
→ Exerciţii pentru extinderea intuiţiilor
→ Înţelegerea a ceea ce se întâmplă, de fapt
→ Ţineţi un jurnal al evoluţiei dumneavoastră parapsihice

Ei bine, acum că ştiţi că sunteţi parapsihic şi chiar înţelegeţi un pic mai bine modul în care sunteţi înclinat să receptaţi mesaje, întrebarea este: cât de intuitiv sunteţi în realitate? Nivelul de conştiinţă parapsihică la care vă aflaţi în prezent este o chestiune individuală şi personală. Cu siguranţă, nu e vorba de nicio competiţie, dar cunoaşterea locului în care vă aflaţi vă ajută să identificaţi lucrurile asupra cărora trebuie să vă focalizaţi eforturile concrete.

În acest capitol, vă vom oferi câteva indicii de bază pentru a vă cunoaşte mai bine pe sine în cadrul marelui domeniu al intuiţiei. Vom include, în plus, nişte exerciţii care vă vor permite să testaţi diferitele tipuri de intuiţie, precum şi aplicaţiile practice ale acestora. Veţi descoperi, probabil, că metoda proprie de receptare a intuiţiilor (cea asupra căreia am lucrat în capitolul precedent) se potriveşte cu tipul de exerciţiu care funcţionează optim în cazul dumneavoastră, încercaţi şi veţi vedea!

Determinarea profilului personalităţii parapsihice

Aşa cum oamenii au anumite trăsături de caracter în viaţa personală şi socială, ei au anumite caracteristici şi sub aspect parapsihic. S-ar putea să aveţi o relaţie cu nişte puteri intuitive care par a veni de undeva din exteriorul propriei persoane (cum sunt cele vizuale sau auditive). Sau s-ar putea să simţiţi că informaţiile vă survin în urma unui

complex proces intern (cum sunt cele senzoriale sau situaţiile în care, pur şi simplu, „ştiţi"). Iar modul în care reacţionaţi la informaţiile primite determină profilul dumneavoastră parapsihic. Fie că rămâneţi tăcut în privinţa psi-ului dumneavoastră, fie că discutaţi despre el în mod deschis, felul în care resimţiţi şi reacţionaţi la informaţiile intuitive rămâne individual şi unic.

Pentru a vă ajuta să aflaţi dacă sunteţi un parapsihic introvertit sau extrovertit, am inclus aici următorul exerciţiu. Acesta vă oferă o ultimă şansă de a vă conecta simţurile la procesul primirii informaţiilor, pentru a putea găsi calea care vi se potriveşte cel mai bine profilului personalităţii parapsihice.

Exerciţiu pentru confirmarea simţului parapsihic dominant

Parcurgeţi următorul paragraf o dată, pentru a vă fixa imaginile în minte. Apoi, închideţi ochii şi trăiţi imaginile descrise cu toate simţurile. Pentru a face asta, s-ar putea să aveţi nevoie de un prieten care să vă citească textul sau de un suport tehnic ca să înregistraţi pasajul pe o casetă, de pe care să-l ascultaţi ulterior.

Închideţi ochii, inspiraţi adânc de câteva ori şi relaxaţi-vă. Cu ochii minţii, imaginaţi-vă că sunteţi pe o plajă, într-o zi superbă şi călduroasă de vară. Parcă auziţi pescăruşii în depărtare, strigând unii către alţii. Auziţi şi vedeţi valurile cum se întâlnesc suav cu malurile. Vă plimbaţi singur, simţind razele vindecătoare ale soarelui pe piele. Aerul sărat vă înconjoară, în vreme ce suflă briza oceanului. Descălţaţi-vă şi simţiţi nisipul, iar mai apoi oceanul umed, răcoros, învăluindu-vă picioarele. Auziţi râsul unui copil în spatele dumneavoastră şi vă întoarceţi pentru a vedea dacă acesta construieşte un castel de nisip. Copilul strigă către fratele său, chemându-l să arunce o privire. De-a lungul plimbării pe plajă, vă simţiţi din ce în ce mai calm şi mai relaxat. Vă daţi seama că vă e sete şi zăriţi în apropiere un stand cu limonada. Vă apropiaţi şi

simţiţi mirosul lămâii plutind în aer. Cumpăraţi un pahar de limonada acidulată şi rece ca gheaţa şi sorbiţi din el. Gustul vă încântă papilele gustative, în vreme ce simţiţi lichidul cum alunecă pe gât. Acum deschideţi ochii şi notaţi rezultatele.

Aţi *vizualizat* castelul de nisip, standul cu limonada şi oceanul?

Aţi *simţit* nisipul, apa oceanului şi paharul cu limonada rece?

Aţi *mirosit* apa sărată şi aroma de lămâie?

Aţi *gustat* limonada?

Aţi *auzit* vocea copilului şi ţipetele pescăruşilor?

Ce emoţii aţi *simţit* fizic, în timpul plimbării pe plajă?

A fost vreunul din simţuri mai uşor de accesat decât celelalte? Care din simţuri consideraţi că a predominat?

Pe măsură ce continuaţi explorarea senzorială, fiţi conştient că este foarte probabil ca puterile dumneavoastră intuitive să fie situate în vecinătatea simţului dominant, aşa cum l-aţi definit în capitolul 4. Trebuie să aveţi încredere în informaţiile care vin pe acea cale.

Concentraţi-vă!

Mai multe exerciţii parapsihice

A vă descurca cu eul dumneavoastră parapsihic nu trebuie să fie foarte dificil. Există multe metode care vă ajută să vă descoperiţi latura intuitivă, în cele ce urmează, vă vom descrie câteva dintre cele mai cunoscute moduri de testare şi măsurare a abilităţilor parapsihice.

Dar, înainte de toate, trebuie să vă străduiţi să vă goliţi mintea. Să vă concentraţi, pentru a vă goli mintea? E un paradox sau ce? Dar ideea este să vă centraţi atenţia asupra descoperirii laturii intuitive şi apoi asupra

deschiderii minţii, pentru a permite informaţiilor (pe care nu le controlaţi neapărat) să ajungă la dumneavoastră. Iar pentru a face asta trebuie să încercaţi următorii patru paşi – care par să funcţioneze, în forme variate, pentru mulţi oameni (aceşti paşi vă vor aminti de exerciţiul meditaţiei, pe care l-aţi încercat în capitolul 4):

1. Alegeţi-vă un loc liniştit şi începeţi să respiraţi adânc.
2. Concentraţi-vă asupra punctului situat la mijlocul distanţei dintre ochi, puţin deasupra acestora, punct în care este localizat cel de-al treilea ochi.
3. Recunoaşteţi în faţa Universului (sau a forţelor pe care dumneavoastră le consideraţi superioare) că sunteţi receptiv pentru a primi informaţii şi dispus să aşteptaţi pentru asta.
4. În momentul în care vă simţiţi pe deplin liniştit şi deschis, puteţi fie să aşteptaţi ca informaţiile să vină la dumneavoastră, fie să vă concentraţi pe un anumit exerciţiu, care vă interesează în mod special, cum sunt cele ce urmează.

Dacă simţiţi o multitudine de emoţii copleşitoare în timpul meditaţiei, nu vă îngrijoraţi! Mulţi oameni, în special aceia care au tendinţa să fie ocupaţi mai tot timpul, experimentează acelaşi lucru. Uneori, procesul prin care dumneavoastră petreceţi câteva momente cu propriile gânduri poate fi, realmente, mişcător. Unii oameni spun că se simt ca şi cum s-au reîntâlnit cu o persoană de care le era foarte dor. Şi cine e acea persoană? Ei înşişi! Dacă trăiţi acest tip de experienţă, continuaţi să respiraţi şi nu renunţaţi la exersarea meditaţiei! Vă face bine. După un timp şi multă practică, trăirile îşi vor pierde din intensitate şi vă va fi din ce în ce mai uşor să petreceţi acest moment cu sine însuşi.

Psihometria – puteţi simţi?

Vă amintiţi, probabil, că am adus în discuţie psihometria în capitolul 4. Termenul provine din combinaţia cuvintelor greceşti *psyche* (care înseamnă „suflet”) şi *metron* (care înseamnă „a măsura”). Conceptul de măsurare a sufletului se referă la ideea că fiecare obiect deţine anumite vibraţii, ce îi reflectă esenţa interioară, care poate fi citită numai dacă eşti receptiv la aşa ceva.

Acest tip de intuiţie se mai numeşte şi „vedere a degetelor”. Aceasta vă ajută să recepţionaţi informaţii legate de istoria unui obiect, doar prin simpla sa atingere.

Teoria referitoare la cum funcţionează psihometria spune că fiecare obiect posedă o serie de vibraţii, prin care se reflectă întreaga sa istorie. Când sunteţi deschis la a simţi aceste vibraţii, puteţi citi întregul trecut al obiectului. Această abilitate se aplică şi în cazul locurilor, astfel încât puteţi pătrunde în evenimentele din trecut, dacă sunteţi receptiv la vibraţiile locului.

Mulţi parapsihici consideră psihometria drept o formă a percepţiei extrasenzoriale, care este, probabil, cea mai comună metodă prin care oamenii primesc intuiţii (vezi capitolul 4). Din acest motiv, maeştrii le recomandă învăţăceilor să se dezvolte mai întâi în plan psihometric. Această abilitate poate fi dobândită în doar câteva luni şi generează un progres natural către deprinderea altor abilitaţi, mai dificile.

Exerciţiu de psihometrie

Iată un exerciţiu introductiv, începeţi prin a alege câteva obiecte în legătură cu care aţi putea primi informaţii intuitive. Aţi face bine să alegeţi obiecte ca: o scrisoare scrisă de mână, o bijuterie, un obiect metalic (cum ar fi o cheie) sau orice alt obiect vechi (o vază antică). Vă recomand să încercaţi exerciţiul cu un obiect în spatele căruia se află o istorie, care a fost păstrat sau

folosit anterior de către cineva. Spre exemplu, nu veţi recepta prea multe informaţii dintr-o scrisoare formală emisă de o companie de asigurări, dar o scrisoare de la bunica va genera energia necesară primirii de informaţii intuitive. Reţineţi că un articol de îmbrăcăminte va funcţiona doar dacă ştiţi că nu a fost curăţat sau spălat, aşa că aţi face bine să evitaţi astfel de experimente la început.

Încercaţi să alegeţi obiecte despre care vreun prieten sau vreo rudă apropiată v-ar putea da informaţii factuale, utile după ce aţi exersat pe obiectul în cauza. Ceea ce aflaţi de la ei vă permite, la sfârşitul exerciţiului, o verificare a acurateţii descifrării.

Aranjaţi obiectele pe o masă, în faţa dumneavoastră. Aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă şi închideţi ochii. Inspiraţi adânc de câteva ori, pentru a vă relaxa. Apoi alegeţi unul dintre obiecte şi ţineţi-l în mână.

Concentraţi-vă numai asupra obiectului. Nu vă grăbiţi. Fiţi foarte atent la toate imaginile care vă vin în minte. S-ar putea întâmpla să primiţi frânturi de mesaje. Ar putea veni sub formă de cuvinte, sentimente, impresii simbolice sau senzaţii fizice. Dacă interceptaţi o senzaţie puternică ce vă deranjează, încercaţi să vă detaşaţi de ceea ce primiţi şi să fiţi un simplu observator, neimplicat în mod direct. Scopul dumneavoastră este să receptaţi vibraţiile obiectului şi să primiţi descrierea proprietarului obiectului.

Căi încurcate

Când vă încercaţi pentru prima oară abilităţile într-ale psiho-metriei, menţineţi-vă la un stadiu elementar. Veţi dori să îngustaţi cantitatea de informaţii pe care o primiţi, pentru a nu fi copleşit de prea multe imagini. Din acest motiv, e mai bine încercaţi să citiţi obiecte personale, care au aparţinut dintotdeauna unei singure persoane.

Dacă faceţi acest exerciţiu împreună cu un prieten, transmiteţi-i verbal fiecare informaţie primită. Dacă exersaţi singur, notaţi-vă cât mai riguros impresiile pe care le simţiţi în timpul exerciţiului sau folosiţi un reportofon şi înregistraţi-vă. Nu încercaţi să raţionalizaţi ori să rămâneţi obiectiv în momente de acest gen. S-ar putea chiar să vi se pară că inventaţi toate lucrurile care vă vin în minte. Nu vă faceţi griji pentru asta – momentul optim pentru a analiza întregul proces vine după terminarea exerciţiului. Rămâneţi receptiv. Se prea poate să încercaţi să mutaţi obiectul dintr-o mână într-alta, ca să vedeţi dacă informaţiile pe care le primiţi diferă cu ceva. Înregistraţi fiecare intuiţie avută. Repetaţi acelaşi proces cu fiecare dintre obiectele pe care le-aţi ales.

Paranormal

Chiar şi Care Jung a experimentat momente de clarviziune, pe care nu şi le-a putut explica din punct de vedere ştiinţific. Totuşi, a reuşit să strângă dovezi ştiinţifice. La scurt timp după moartea unui prieten, Jung, aflându-se în pat şi gândindu-se la ceremonia la care luase parte, l-a văzut deodată pe prietenul său ca o „imagine vizuală lăuntrică”. În imaginaţia sa, imaginea l-a condus pe Jung până în casa decedatului, în faţa bibliotecii, şi l-a direcţional către o carte dintr-un raft situat foarte sus. A doua zi, Jung a vizitat casa cu pricina, s-a suit pe un scaun şi a văzut cartea care i se arătase cu o zi înainte, poziţionată exact în locul în care o vizualizase el. Titlul cărţii? Era *The Legacy of the Dead! (Moştenirea răposatului).* Pe lângă faptul că era un titlu fascinant, cartea era plasată exact în poziţia în care îi fusese arătată lui Jung cu o noapte înainte.

Când aţi terminat, e posibil să simţiţi nevoia de a vă spăla pe mâini, pentru a înlătura orice impresie vibraţională venită de la obiectele pe care le-aţi atins.

După ce aţi făcut asta, comparaţi informaţiile pe care le aflaţi de la alte persoane despre acele obiecte cu cele pe care le-aţi primit în manieră parapsihică. Deci, care este rezultatul?

Veţi fi, probabil, surprins să descoperiţi că aţi receptat nişte informaţii corecte. Dar să nu vă mire! Mulţi specialişti consideră că acele informaţii – şi multe altele – există acolo şi vă aşteaptă să le interceptaţi. Şi de fiecare dată când practicaţi exerciţii de psihometrie, veţi fi capabil să o faceţi cu o uşurinţă din ce în ce mai mare.

Metoda vederii la distanţă – o vizualizare foarte creativă

Metoda vederii la distanţă, despre care am vorbit prima oară în capitolul 3, a devenit cap de afiş în ultimii ani, pe măsură ce ieşeau la lumină informaţii din Programul Stargate (instituit de serviciile secrete militare americane). Cu toate că CIA, ca agenţie guvernamentală, a recunoscut în anul 1995 existenţa acestui program secret, încă mai gravitează în jurul său o sumedenie de întrebări fără răspuns.

Această metodă a fost experimentată iniţial de un grup de oameni de ştiinţă, în cadrul unui program sponsorizat de guvern şi desfăşurat la Institutul Internaţional de Cercetare Stanford, din California. Participanţii erau învăţaţi să intre într-o altă stare de conştientă, apoi antrenaţi să vadă diverse locuri, situaţii şi oameni aflaţi la o oarecare distanţă geografică de ei, toate acestea în scopul strângerii de informaţii. Guvernul american a folosit aceste date pentru a obţine informaţii secrete cu privire la orice – de la activităţi şi întâmplări desfăşurate la mare distanţă, până la descrieri de arme şi unelte. Cu alte cuvinte, guvernul practica spionajul parapsihologic!

Unul dintre oamenii aflaţi în miezul operaţiunii,

David. A. Morehouse, şi-a descris experienţa în cartea sa, *Psychic Warrior: Inside the CIA's Stargate Program (Războinicul parapsihologic – dedesubturile programului Stargate al CIA),* apărută la St. Martin's Press, în anul 1996. Morehouse a fost iniţial comandantul unei trupe de comando, o unitate militară de elită, în anul 1987 a fost împuşcat în cap pe când se afla la datorie şi, cu toate că fizic şi-a revenit, rana i-a adus tulburări psihice serioase. Avea în mod recurent vise care îi spuneau că şi-a greşit drumul în viaţă şi că drumul menit lui era un drum al păcii.

A păstrat secrete aceste vise, de teamă că i-ar putea periclita cariera. Dar câţiva ani mai târziu a fost recrutat pentru o acţiune de maximă securitate, în pregătirea căreia a fost supus mai multor teste psihologice, în timpul acestor teste a recunoscut atât visele pe care le-a avut, cât şi experienţele extracorporale pe care le-a trăit, în consecinţă, se aştepta să îşi primească biletul de plecare, dar, spre surpriza lui, i s-a arătat un dosar marcat cu inscripţia *Top Secret/Grill Flame („Strict secret/Grill Flame")*. Dosarul conţinea referinţe cu privire la „văzătorii" şi „monitorii" care se pare că vizitau adesea diverse locaţii, într-o manieră non-fizică.

Morehouse a primit mai multe informaţii despre programul de spionaj parapsihologic şi a aflat că acesta exista deja de 24 ani, sub diferite nume, ca Scanate, Grill Flame, Center Lane, Stargate etc. Morehouse s-a alăturat programului şi a început o sesiune de training pe durata a 10 luni.

A învăţat să intre într-o stare modificată de conştientă şi să călătorească prin puterea minţii în diverse locaţii. A fost antrenat să îşi noteze orice informaţie interceptată despre locurile pe care le vedea, să îşi înregistreze impresiile pe o casetă şi să le schiţeze conform unor standarde. Dar a fost descurajat în interpretarea informaţiilor în posesia cărora intra sau în folosirea imaginaţiei pentru a finisa mesajele brute, în

final, Morehouse a ajuns la ceea ce se cheamă „impas filosofic cu unitatea” – era de părere că acest dar trebuie folosit în folosul omenirii, şi nu ca o unealtă a spionajului.

O mulţime de alţi practicanţi ai acestei metode, instruiţi de guvern, au scos cărţi pentru a-şi descrie propriile experienţe. Dacă vă interesează subiectul, studiaţi ultimele titluri semnate de Lyn Buchanan şi Joseph McMoneagle. De asemenea, pe Internet, la adresa: www.biomindsuperpowers.com/Pages/2.html puteţi citi şi memoriile lui Ingo Swann. Artist în arta vizualului, e considerat de mulţi ca fiind părintele metodei vederii la distanţă, întrucât şi-a demonstrat abilităţile în acest domeniu încă din anul 1972. Faceţi tot posibilul să vizitaţi site-ul grupului IRVA (International Remote Viewing Association) la www.irva, org. Fondată în anul 1999, IRVA este o asociaţie non-profit, care promovează cercetările ştiinţifice făcute asupra acestei metode, propunând standarde etice şi modalităţi de testare şi asigurând publicului informaţii corecte.

Astăzi, atât unele laboratoare, cât şi unii consultanţi independenţi continuă cercetările privind metoda vederii la distanţă. Iar utilitatea acesteia a depăşit demult lumea spionajului. De fapt, puteţi încerca şi dumneavoastră chiar acum, urmând indicaţiile din următorul exerciţiu.

Exerciţiu de vedere la distanţă

Pentru acest exerciţiu, alegeţi-vă drept ţintă un loc pe care doriţi să îl vizitaţi.

Trebuie să fie un loc pe care nu îl cunoaşteţi absolut deloc.

Dacă încercaţi exerciţiul de unul singur, cel mai bine este să vă alegeţi un loc; aflat prin apropiere, pentru a vă putea verifica acurateţea. Folosiţi un reportofon, pentru a vă înregistra impresiile din timpul exerciţiului.

Dacă sunteţi cu un prieten, încercaţi să obţineţi

informaţii în legătură cu un loc familiar lui, dar nu şi dumneavoastră. Puteţi încerca cu biroul lui sau cu domiciliul vreunei rude a sa. Prietenul dumneavoastră vă poate pune întrebări despre locul ales, iar dumneavoastră îi puteţi împărtăşi impresiile pe măsură ce le primiţi. Rugaţi-vă prietenul să nu facă remarci cu privire la acurateţea descrierii, decât după ce aţi terminat exerciţiul. Ar fi bine ca prietenul dumneavoastră să îşi noteze câte ceva din ceea ce spuneţi, pentru ca amândoi să vă amintiţi şi să discutaţi aspectele esenţiale ale exerciţiului, după încheierea experimentului.

După ce v-aţi decis asupra locului pe care doriţi să îl vizitaţi, aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă, relaxată, şi închideţi ochii. Inspiraţi adânc de câteva ori şi expiraţi lent. Imaginaţi-vă că vă desprindeţi uşor de trup şi plutiţi deasupra lui. Vă îndreptaţi înspre locul pe care l-aţi ales la început. Observaţi şi descrieţi orice detaliu apărut în jurul dumneavoastră. Iată, în continuare, câteva întrebări ajutătoare, cu privire la chestiunile la care ar trebui să fiţi foarte atenţi:

→ *Ce clădiri vedeţi? Sunt construite din cărămidă sau din beton? Sunt vopsite? Există vreo stradă pe acolo? E pavată? E aglomerată?*

→ *Vedeţi vreun parc sau vreun curs de apă? Sunt oameni prin preajmă?*

→ *Dacă vă aflaţi într-o clădire, cum arată interiorul? Ce culoare are zugrăveala? Cum arată mobilierul? Vedeţi vreun obiect neobişnuit, care să vă atragă atenţia? încăperea are ferestre? Ce formă au?*

Nu vă grăbiţi, înaintaţi încet. Fiţi foarte atent la ceea ce vă înconjoară. Când aţi terminat cu o zonă, s-ar putea să vreţi să continuaţi cu o alta nouă sau să vă întoarceţi la una pe care deja aţi văzut-o. În funcţie de mediul pe care l-aţi ales, nelămuririle dumneavoastră pot varia.

După ce aţi terminat de explorat împrejurimile, reveniţi în trupul fizic.

Respiraţi adânc de câteva ori, scuturaţi-vă degetele de la mâini şi de la picioare, întindeţi-vă şi apoi întoarceţi-vă mental la realitate.

Dacă sunteţi singur, notaţi-vă toate impresiile pe care le primiţi, pentru a le putea verifica ulterior. Dacă sunteţi cu un prieten, cereţi-i un feedback în legătură cu datele transmise.

Reţineţi că doar exersând vă veţi îmbunătăţi abilităţile. Mulţi oameni au senzaţia că inventează lucruri, după care descoperă cu stupoare că ceea ce au văzut cu mare precizie există şi în realitate. Fiţi deschis şi asumaţi-vă riscul, chiar dacă asta înseamnă să şi greşiţi. Nu vă aşteptaţi să fiţi perfect. (Nici măcar experţii nu sunt!) Şi continuaţi să exersaţi.

Sunteţi conştient?

În Suspect Zero, un film relativ nou comparativ cu momentul scrierii cărţii de faţă, Ed Dames, un practicant al vederii la distanţă, joacă rolul unui instructor FBI care le predă elevilor să-i această metodă, în film joacă şi Ben Kingsley, Aaron Eckhardt şi Carrie-Anne Moss (actriţa din Matrix). În timpul filmărilor acestei producţii, care este prima de acest gen din SUA, Kingsley a învăţat tehnica de la Dames. Poate că, fiind star de cinema şi câştigător al premiului Oscar pentru filmul Gandhi, Kingsley vă va ajuta să vă schimbaţi părerea despre această metodă, ca tehnică folosită în aplicaţiile militare şi ca unealtă a păcii.

Cât de receptiv sunteţi?

A primi informaţii intuitive are mult de-a face cu a fi deschis către orice şi conştient în orice moment. Din când în când, aţi putea primi informaţii aparent normale, dar la o privire mai atentă, de fapt, nefireşti. Informaţia poate veni la dumneavoastră fie ca o extensie surprinzătoare a

cunoştinţelor de care dispuneţi în mod normal, fie ca o abilitate stranie de a o prinde din zbor.

Dr. Daniel Cappon, un psihiatru de origine scoţiană, expert în mediul înconjurător şi scriitor, a identificat 20 de abilităţi pe care oamenii intuitivi le au în mod natural. El divide aceste abilităţi în două categorii: de *intrare* şi de *ieşire.*

Bazându-se pe categoriile create de el însuşi, Cappon a elaborat un test IQ ce măsoară abilitatea intuitivă a oamenilor. Este mult prea de lung pentru a fi inclus aici, însă ne-am gândit că o mostră vă va fi de ajutor.

→ Abilităţile de intrare sunt zece la număr şi se leagă de capacitatea de a acumula informaţie rapid, fără prea multe indicii. Printre acestea se numără:

— Percepţia vizuală rapidă (abilitatea de a distinge pericolul într-o fracţiune de secundă);

— Localizarea vizuală rapidă (abilitatea de a identifica lucrurile rapid, cum ar fi recunoaşterea unei figuri familiare într-o poză de grup);

— Estimarea corectă a timpului, dimensiunilor sau greutăţii;

— Transpunerea într-un anumit scenariu şi reamintirea exactă a detaliilor.

Cele zece abilităţi de ieşire se referă la capacitatea de a acţiona rapid, în baza anumitor informaţii, chiar având la dispoziţie minimum de argumente. Printre acestea se numără:

— Cunoaşterea momentului optim pentru a interveni într-o situaţie (cum ar fi jocul la bursă);

— Presimţirea unor lucruri care, ulterior, se dovedesc a fi fost întemeiate;

— Prezentarea a ceva ce s-a petrecut deja, fără nicio sursă de informaţie externă (adică, aflaţi abia ulterior că

ceea ce aţi descris s-a petrecut mai înainte, chiar aşa cum aţi spus).

Conform acestor descrieri, James Bond – care, într-un fel sau altul, ştie tot din clipa în care intră într-o cameră sau chiar dinainte – este extrem de parapsihic. Aceasta nu mai este o idee foarte greu de crezut, acum, când ştiţi că guvernul SUA s-a implicat în spionajul parapsihic.)

Dacă sunteţi interesat de un mod amuzant de a afla exact la ce nivel vă aflaţi, vă spunem că dr. Cappon a elaborat câteva exerciţii pentru testarea abilităţilor intuitive în propria casă. Am inclus aici două dintre aceste exerciţii, încercaţi-le!

— Rugaţi un prieten să deseneze pe hârtie o imagine, după care tăiaţi foaia în 6 – 7 bucăţi asemănătoare unui puzzle, dar cu marginile drepte. Asiguraţi-vă că prietenul dumneavoastră nu vă sugerează nimic în legătură cu ceea ce a desenat. Apoi, rugaţi-l să răspândească bucăţile la întâmplare pe o masă. Din clipa în care vă uitaţi la ele, cereţi prietenului dumneavoastră să vă cronometreze – aveţi la dispoziţie doar 7 secunde! Dacă reuşiţi să identificaţi imaginea în maximum 7 secunde, puteţi considera exerciţiul drept un succes.

— Rugaţi un prieten să selecteze câteva seturi de fotografii, dintr-un album pe care dumneavoastră nu l-aţi mai văzut. Fiecare set trebuie să includă câte două fotografii care să arate un eveniment secvenţial (spre exemplu, o clădire înainte şi după dărâmarea ei). Prietenul dumneavoastră trebuie să vă cronometreze, acordându-vă pentru fiecare fotografie doar 7 secunde. Ideea jocului este să încercaţi să preziceţi ce anume vă va arăta imaginea următoare, după ce aţi văzut-o pe cea de dinainte. Dacă reuşiţi să faceţi acest lucru, puteţi considera testul drept un succes.

Învăţaţi să vă concentraţi

Termenul de concentrare are multe înţelesuri şi poate fi aplicat în multe situaţii. Dar cheia înţelegerii şi a aplicării lui constă în efortul mental de a fi conştient. Pentru mai multă relevantă, gândiţi-vă la exerciţiile de psihometrie pe care le-am discutat anterior. Dacă aveţi un ceas la mână, este clar că vă puteţi concentra pe caracteristicile sale fizice. Dar după ce aţi făcut acest lucru, trebuie să-i permiteţi atenţiei să încerce să depăşească nivelul realităţii fizice.

Aşa cum vă puteţi concentra gândurile asupra lumii materiale, tot aşa o puteţi face şi în ceea ce priveşte realitatea mai puţin tangibilă, în cele ce urmează, am inclus câteva procedee destinate să vă ajute să deveniţi mai conştient de evenimentele parapsihice care se petrec în permanenţă în jurul dumneavoastră. Abia atunci când veţi fi într-atât de receptiv încât să le observaţi, veţi începe să înţelegeţi cât de abundente sunt.

Dincolo de cuvinte

Dicţionarul Webster prezintă nouă definiţii pentru concentrare, cea mai relevantă dintre ele (în cazul de faţă) fiind: „un punct central, de atracţie, de atenţie sau de activitate”. Iar o altă definiţie echivalează „concentrare” cu „focalizare”.

Atenţie la mesajele subtile

Mesajele intuitive pot fi adesea foarte vagi şi nediferenţiate, mai ales în primă instanţă. Iar acest lucru se întâmplă din cauză că suntem atât de obişnuiţi să ne ascultăm gândurile negativiste. Că doar nu există degeaba vocea interioară!

Primele daţi când încercaţi exerciţiile intuitive s-ar putea să aveţi dificultăţi în a distinge intelectul de propria intuiţie. Un mod de a face diferenţa este acela de a

constata dacă experimentaţi gânduri şi senzaţii pline de teamă şi anxietate. Atunci când informaţia vine din intelect, ea e fondată pe sentimente de vinovăţie şi teamă sau pe nevoia de a vă proteja de vreo ameninţare. Informaţiile intuitive vin de la un nivel mult mai înalt şi aduc cu ele o stare de pace şi echilibru, făcându-vă să vă simţiţi încurajat şi optimist. Gândiţi în felul următor: intuiţia alină, intelectul răneşte.

Sincronizarea

O zicală spune că: „Sincronizarea este maniera prin care Dumnezeu reuşeşte să rămână anonim”. Carl Jung utiliza termenul sincronizare pentru a descrie principiul cauzal de conexiune a minţii cu materia. El era de părere că, în substrat, există o legătură între toate lucrurile, iar această coincidenţă plină de sens nu poate fi explicată prin simpla relaţie cauză-efect. Mai mult, sincronizarea face ca tot ceea ce se întâmplă să pară a avea un scop mult mai înalt decât cel aparent şi pare să urmărească interesul optim al fiecăruia.

Dincolo de cuvinte

Conform Webster, sincronizarea reprezintă coincidenţa unor întâmplări ce par a fi legate în vederea unui scop aflat dincolo de puterea noastră de înţelegere.

De multe ori, ceva necunoscut din interiorul propriei persoane vă face să fiţi omul potrivit la momentul potrivit, într-adevăr, unele evenimente sunt legate cu atâta intensitate, încât vă simţiţi ca un pion pe o imensă tablă de şah. Atunci când vă aflaţi în calea binevoitoare a sincronizării, ştiţi că asta se întâmplă fiindcă vă încredeţi în propria intuiţie, în continuare, veţi găsi câteva situaţii în care se manifestă intuiţia:

— Tocmai ce aţi aplicat pentru un job pe care vi-l doriţi foarte mult şi un coleg cu care nu v-aţi mai întâlnit demult vă sună şi vă spune că tocmai s-a angajat acolo.

— Îl visaţi pe unchiul dumneavoastră favorit, iar în dimineaţa următoare primiţi un telefon şi aflaţi că a murit în noaptea precedentă.

— Ridicaţi receptorul să vă sunaţi sora, spre exemplu, şi linia este ocupată, căci şi ea vă suna pe dumneavoastră în acelaşi timp.

Există oameni care consideră astfel de întâmplări pure coincidenţe, dar nu e deloc aşa. Ele, toate, sunt exemple ale sincronizării şi se întâmplă dintr-un motiv anume, indiferent dacă nouă ne este sau nu cunoscut acest motiv.

Prietena mea Elena este croitoreasă, într-o zi, a primit de la o clientă un costum, pentru a-l modifica. După ce clienta a părăsit magazinul, Elena s-a ridicat să caute o foarfecă şi, din greşeală, a vărsat un pahar cu suc pe costumul clientei, pătându-l iremediabil. A fost înspăimântată, căci îi place să se considere o profesionistă şi are întotdeauna mare grijă de clienţii săi.

Apoi a decis că, pentru a repara greşeala, va trebui să găsească fabrica de provenienţă a costumului. A căutat în patru zone diferite. A încercat în mai multe locuri, dar nu se potrivea fie culoarea, fie materialul, în final, a ajuns chiar şi la o fabrică foarte îndepărtată – din nou fără succes.

Era foarte aproape de a se resemna şi de a-i spune clientei adevărul, când s-a hotărât să se roage. Elena are un mod foarte ireverenţios de a se ruga. S-a îndreptat către un colţ retras şi a spus: „Bine, Doamne! Ascultă aici: dacă vrei ca eu să repar costumul, va trebui să îmi arăţi de unde să iau materialul!” Apoi, câteva secunde mai târziu a zărit sigla fabricii. Ştiţi ce? Ceea ce căuta ea era chiar acolo. Clienta a fost încântată de frumuseţea costumului ei

„modificat” şi nimeni n-a aflat nimic despre ce se întâmplase.

Aţi reuşit?

Pe măsură ce deveniţi din ce în ce mai conştient, vă veţi îmbunătăţi abilitatea de a vă asculta vocea interioară şi de a recunoaşte semnele sincronizării. Dar înainte de a putea câştiga încredere în capacitatea dumneavoastră de a recepta mesajele subtile, este recomandat să încercaţi cele câteva exerciţii care urmează. Nu uitaţi! Numai exersând veţi atinge perfecţiunea, aşa că practicaţi-le cu regularitate, amintindu-vă să respiraţi în timp ce le faceţi, în acest fel, în curând, receptarea informaţiilor intuitive va deveni un eveniment cotidian.

Exerciţii de armonizare

La fiecare dintre aceste exerciţii fiţi atent la maniera în care primiţi informaţia. Este la fel de important să acordaţi atenţie momentelor în care greşiţi, ca şi momentelor în care nu greşiţi. Faceţi tot posibilul să vă bucuraţi de practicarea abilitaţilor de parapsihic – e distractiv!

→ Data viitoare când aşteptaţi liftul, dacă sunt mai multe, încercaţi să intuiţi care dintre ele va ajunge primul.

→ Când vă treziţi dimineaţa, încercaţi să ghiciţi cum va fi ziua care tocmai a început (fără să trişaţi, ascultând radioul).

→ Când sună telefonul, încercaţi să intuiţi cine e la celălalt capăt al firului (fără să vă uitaţi pe ecranul receptorului).

→ Încercaţi să intuiţi câteva titluri de ziar pentru săptămâna, luna sau anul următor. Ţineţi o listă în jurnalul personal (despre care vom vorbi imediat). Cine ştie? Poate că veţi fi solicitat de către National Enquirer să vă faceţi publică lista personală de predicţii.

→ Fiţi atent la ceea ce intuiţi cu privire la tendinţele

în afaceri şi la bursa de valori în acest an.

→ Încercaţi un joc cu un post de radio: numiţi melodia care se difuzează pe post, înainte de a-l porni. Veţi fi surprins să vedeţi cât de des aveţi dreptate!

De fiecare dată când vă aflaţi într-una dintre situaţiile descrise mai sus, gratulaţi-vă pentru rezultatul obţinut. Sunteţi pe drumul cel bun.

SOS, Intuiţia!

Dacă vi se pare că sunteţi priceput în predicţii privind afacerile, e foarte posibil să începeţi o nouă carieră. Această îndemânare intuitivă, numită „previziune în afaceri" este foarte căutată.

Jurnalul dumneavoastră de practică psi

Cum v-aţi descurcat până acum cu exerciţiile? Dacă sunteţi ca majoritatea oamenilor, atunci veţi descoperi că, pe măsură ce exersaţi mai mult, veţi deveni mai priceput în a vă armoniza cu propria intuiţie şi a vă recunoaşte abilităţile.

Pentru a ţine pasul cu progresul pe care îl faceţi, pe lângă înregistrarea experienţelor interesante, vă sugerăm să ţineţi şi un jurnal de practică. Alegeţi-vă un carnet de dimensiuni mici, pe care să-l puteţi purta mereu asupra dumneavoastră, pentru a nota orice lucru nou. Puneţi pe hârtie toate gândurile sau impresiile care vă vin, precum şi sfaturile pe care vi le dăm noi.

Această carte conţine o mulţime de exerciţii amuzante, chestionare şi jocuri, destinate să vă ajute să deveniţi mai intuitiv. Vă vom cere de multe ori să vă exploraţi atitudinea şi convingerile, dar şi să notaţi toate impresiile receptate. Scriind zilnic în jurnal, veţi începe să vedeţi cât de des primiţi informaţii parapsihice (mai mult, s-ar putea să simţiţi nevoia să revedeţi unele dintre capitolele precedente – în special capitolul 4 – şi să notaţi

rezultatele obţinute la exerciţii).

În cele ce urmează vă vom oferi câteva sfaturi, cu scopul de a vă motiva să ţineţi un jurnal. Dorim să vă ajutăm să vă înregistraţi cu acurateţe progresul. Veţi fi uimit, într-o zi, când vă veţi uita înapoi şi veţi vedea cât de departe aţi ajuns! în plus, vă puteţi folosi jurnalul atât pentru exerciţii, cât şi pentru a intra în contact cu propria intuiţie. Dacă vă place, înainte de a începe să scrieţi aprindeţi o lumânare sau puneţi nişte muzică relaxantă, care să vă ajute să obţineţi dispoziţia necesară.

→ înregistraţi sincronizările şi coincidenţele. Câteodată, informaţiile pe care le înregistraţi s-ar putea să nu vi se pară în momentul respectiv foarte importante. Dar, în retrospectivă, veţi realiza că aţi avut un moment declarviziune privind viitorul.

→ Nu revizuiţi şi nici nu cenzuraţi informaţia pe care o primiţi, învăţaţi la fel de mult din greşeli, ca şi din reuşite. De asemenea, s-ar putea ca timpul să vă spună că aţi avut mai multă dreptate decât v-aţi fi putut imagina.

→ Simţiţi-vă liberi să desenaţi orice fel de imagini şi să notaţi orice vis avut.

→ Pentru a vă accesa intuiţia, încercaţi să scrieţi în jurnal folosind mâna nedominantă (dacă sunteţi dreptaci folosiţi mâna stângă, iar dacă sunteţi stângaci, folosiţi-o pe cea dreaptă).

→ Practicaţi scrisul automat. Pentru a face asta, trebuie să poziţionaţi stiloul pe hârtie, dar să nu vă uitaţi la el. Permiteţi mâinii şi stiloului să se mişte în voie timp de 10 minute. Chiar dacă este dificil de descifrat, ceea ce aţi scris folosind această tehnică s-ar putea să vă surprindă!

Şi nu uitaţi: de fiecare dată când scrieţi în jurnal, notaţi-vă data. Acest lucru vă va oferi o viziune nouă şi vă va ajuta să înţelegeţi mai bine informaţia, atunci când o veţi reciti.

Pe măsură ce sunteţi atent la uimitoarele întâmplări

intuitive petrecute în jurul dumneavoastră, mintea dumneavoastră va începe să se deschidă, iar starea de conştientă va lua amploare. Pentru a vă ajuta să faceţi acest lucru, capitolul următor vă arată drumul pentru călătoria dumneavoastră interioară. E o călătorie ce durează toată viaţa şi solicită cât de multă energie puteţi dumneavoastră oferi – apoi transformă acea energie într-un sine în permanentă evoluţie.

Ce trebuie să reţineţi:

→ *Experimentele parapsihice simple vă pot motiva să vă descoperiţi realele dumneavoastră abilităţi intuitive.*

→ *Concentrarea minţii reprezintă un aspect esenţial pentru a intra în contact cu intuiţia personală.*

→ *Nu subestimaţi puterea intuiţiei: dacă bănuiţi că e acolo, atunci chiar este.*

→ *O cale importantă de a vă cunoaşte şi învăţa din puterile intuitive este să ţineţi un jurnal parapsihic.*

Capitolul 6
Receptivitatea fată de sinele parapsihic

În acest capitol:

→ Călătoria interioară – învăţaţi să fiţi sincer faţă de sine

→ Descoperiţi elementele cheie privind meditaţia

→ Cum să intraţi în contact cu propriul îndrumător special

→ Deschideţi-vă mintea spre noi tipuri de mesaje

Fie că sunt deja într-un contact profund cu latura intuitivă, fie că se află la începutul călătoriei, toţi oamenii se opresc câteodată şi se întreabă de unde vin aceste puteri. Există o sursă divină undeva, în afara noastră? Sau este vorba de conştiinţa noastră internă, care iese la iveală

din negura inconştientului? Fiecare om va răspunde la această întrebare într-un mod distinct, conform propriilor sale experienţe unice.

Ceea ce fiecare dintre noi consideră ca fiind sursa acestor daruri se bazează pe convingerile personale. Şi la fel de personală va fi şi călătoria de explorare a acelei surse. În acest capitol ne vom concentra asupra călătoriei interioare, aceea care vă aduce aproape de a descoperi cine sunteţi şi cum vă raportaţi la lumea nevăzută.

Călătoria parapsihică interioară

Toţi oamenii trebuie să-şi înfrunte lumea nevăzută, dar fiecare învaţă această nouă lecţie într-un mod unic şi personal. E foarte puţin probabil ca o fantomă complet materializată – precum Jacob Marley, cel care l-a vizitat pe Ebenezer Scrooge în A Christmas Carol (Poveste de Crăciun) scrisă de Charles Dickens – să vă bată pe umăr şi să vă vorbească. Mai degrabă, se întâmplă să primim numai acele lecţii şi informaţii pe care suntem pregătiţi să le procesăm.

Un mod de a da de ştire Universului că suntem gata de recepţie şi de a afirma acest lucru faţă de sine este acela de ne pregăti mintea. Nu este foarte uşor să vă convingeţi mintea să îşi încetinească procesul şi să se concentreze pentru a rămâne goală. Mai mult, provocarea este atât de mare, încât mulţi lideri spirituali şi-au dedicat viaţa stăpânirii acestei abilităţi. Câteva exemple de personalităţi care au cercetat îndelung şi din greu acest aspect sunt: Buda, Yogananda şi Dalai Lama.

Dalai Lama a afirmat, la un moment dat: „Budismul tibetan consideră somnul drept o formă de hrană, ca şi mâncarea, ce regenerează şi reîmprospătează organismul. Un alt tip de hrană este samādhi sau concentrarea meditativă. Dacă cineva devine destul de avansat în practicarea concentrării meditative, aceasta ajunge să-i

susţină şi hrănească organismul.

Ştiinţa medicală vede, de asemenea, o legătură între somn şi starea meditativă. Atât somnul, cât şi meditaţia se desfăşoară în patru cicluri de profunzime. Mai mult, undele cerebrale active în timpul meditaţiei sunt similare cu cele din timpul somnului.

SOS, Intuiţia!

Exerciţiul fizic vă ajută să vă pregătiţi şi să vă eliberaţi mintea pentru meditaţie prin alungarea stresului şi a anxietăţii care interferează adesea cu gândurile clare. Aşa că, de ce nu încercaţi să meditaţi după un efort fizic? Aşa procedează yoghinii – întindeţi-vă şi transpiraţi, mai întâi, aşezaţi-vă şi respiraţi mai apoi.

De ce, aţi putea întreba, au mai evoluat oamenii la un nivel atât de înalt de inteligenţă, doar pentru a-şi goli acum mintea în scopul de a atinge un nivel mai înalt de conştiinţă? Ei bine, pentru a ajunge la acel nivel, e nevoie să părăsim individualul, modurile egocentriste de a percepe lucrurile – idee care ne aduce înapoi la simţul nostru intuitiv: pentru a înţelege mai multe despre lumea nevăzută, trebuie să ne păstrăm mintea deschisă pentru receptarea de informaţii pe căi ce transcend lumea fizică.

Marii maeştri ai minţii deschise – Buda şi Dalai Lama, spre exemplu – recomandă câteva practici care au rezistat de-a lungul timpului. Printre acestea se numără: meditaţia, mantra, mandala (simbolul grafic inclus într-un cerc, reprezentând atât Universul, cât şi sinele) şi expresia clasică „Cunoaşte-te pe tine însuţi!” Aceasta din urmă este o frază ce răsună în multe şcoli de filosofie, fiind adesea atribuită lui Platon, care a inclus-o în scrierile sale. În realitate, expresia a apărut pentru prima dată pe arhitrava templului lui Apolo din Delphi (acea secţiune a faţadei, în arhitectura clasică, ce se află deasupra coloanelor şi dedesubtul frizei), acel templu fiind un loc favorit pentru

preziceri oracolare.

Preţuirea vocii lăuntrice

Călătoria intuitivă e pasionantă din mai multe motive. Nu numai că vă transpune în cadrul unor lumi pe care nu vi le-aţi mai imaginat până acum, dar, de asemenea, vă pune în legătură cu lumea dumneavoastră interioară. Cunoaşterea gândurilor şi înţelegerea sentimentelor este un dar în sine. Făcând o comparaţie între informaţiile personale de care dispuneţi, ajungeţi să distingeţi ceea ce vine din intelect şi din sentiment de ceea ce reprezintă intuiţie adevărată. Toate acestea se leagă între ele pentru a forma ceea ce numiţi „sine”. Trebuie să învăţaţi care parte din acest sine preia controlul, atunci când căutaţi o informaţie sau când încercaţi să luaţi o decizie.

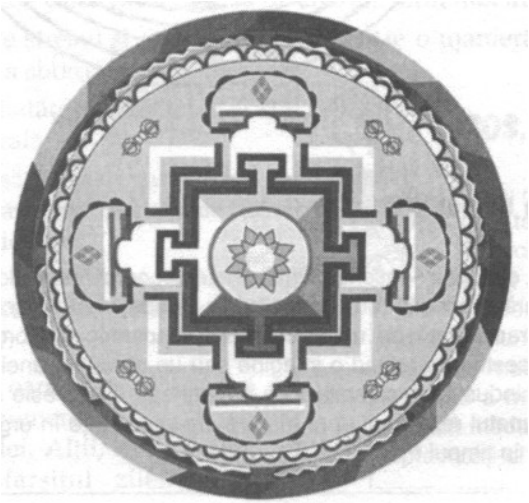
Pentru a vă accesa conştiinţa în profunzime, este nevoie să pătrundeţi până în esenţa trăirilor emoţionale. Dacă începeţi să meditaţi şi un anumit gând vă macină, ar trebui să vă concentraţi, pentru început, asupra acestuia. De fapt, poate că atât partea emoţională, cât şi cea intuitivă, vă anunţă în acest fel că trebuie să rezolvaţi, mai întâi, această problemă. Abia după ce v-aţi preocupat de aceste gânduri mai mult sau mai puţin importante, dar enervante, care continuau să vă macine, puteţi spune că meditaţia vă este utilă în procesul de concentrare.

Folosindu-vă de propriile tehnici pentru a intra în lumea dumneavoastră interioară, veţi ajunge acolo de unde vă puteţi auzi vocea interioară. Când întrebaţi asupra unei direcţii şi obţineţi un răspuns clar (sau, poate, un mesaj verbal relevant) privind sensul de mers, atunci ar trebui să-l urmaţi. Asta înseamnă să vă înţelegeţi intuiţia, adică să vă orientaţi după vocea interioară. Aveţi încredere în intuiţia dumneavoastră, iar ea va avea grijă de dumneavoastră!

Mandala

Una dintre multele căi de orientare vizuală asupra unui înalt nivel de conştiinţă este utilizarea mandalei pentru a medita. Aceste desene frumoase, de obicei circulare, atrag ochiul asupra centrului lor, ceea ce ajută mintea să se concentreze în timpul meditaţiei. Atunci când creează un asemenea desen, artistul încearcă să coordoneze cercul său personal cu cel universal, reflectând astfel modul în care propria sa viaţă se încadrează în entitatea universală.

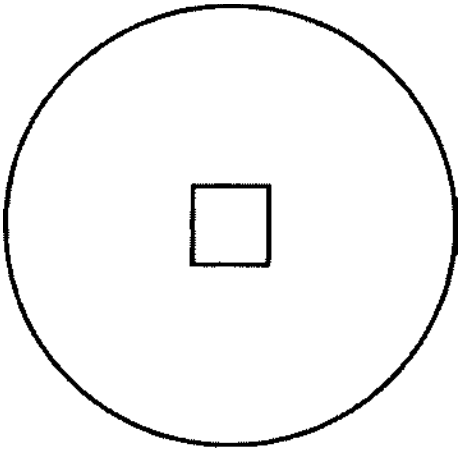
Această formă de artă este adesea asociată cu călugării tibetani, care petrec ore întregi creând mandale din nisip multicolor. Şi indienii Navajo obişnuiau să creeze pe pământ mandale similare, făcute din nisip pictat special pentru ceremoniile de vindecare, în fapt, mandalele transcend multe culturi, timpuri şi locuri. Într-adevăr, Care Jung, părintele psihologiei moderne, consideră mandala ca fiind simbolul suprem al unităţii dintre sinele interior şi cel exterior.



Mandalele reflectă relaţia dintre eul interior şi

întregul Univers. Iată aici un frumos exemplu.

Aici aveţi şansa de a vă crea propria dumneavoastră mandală. Folosiţi această schemă predefinită pentru a începe desenul.



Labirintul desenat pe podeaua Catedralei Chartres (acum reprodus pe podeaua Catedralei Grace din San

Francisco) e un alt tip de mandală.

Dincolo de cuvinte

Mandala, cuvântul sanscrit având sensul de „cerc”, semnifică un fel de cerc al vieţii la o scară cosmică. Tehnic vorbind, o mandală este o schemă grafică al cosmosului, caracterizată de un aranjament concentric de forme geometrice, fiecare dintre acestea denotând o imagine sau un atribut al unei zeităţi. Mantra este termenul hindus care semnifică un cuvânt sau o expresie adesea cântată sau recitată. Sunetul repetat al unei mantre are rezonanţe în organism şi evocă anumite energii în timpul meditaţiei

Mantra

Dacă latura vizuală nu vă ajută, poate va funcţiona, pentru atingerea nivelului superior de conştiinţă, un procedeu bazat pe sunet.

O asemenea metodă foloseşte *mantra* în timpul meditaţiei. Repetarea unui anumit cuvânt sau a unei fraze, de obicei cu conotaţie sacră, vă va ajuta în timpul meditaţiei să vă menţineţi mintea concentrată.

O mantra destul de uzuală, de origine sanscrită, este *om nama shivaya*, care tradusă literal înseamnă „Eu onorez Sinele în toate” Cuvântul evreiesc shalom (care înseamnă „pace”) este folosit adesea drept mantra. Alţi termeni folosiţi frecvent sunt: „iubire”, „frumuseţe”, „pace” şi „Dumnezeu”. Orice cuvânt pe care îi simţiţi ca fiind sacru sau care vă evocă un sentiment special cu privire la o calitate pe care doriţi să v-o dezvoltaţi, poate fi un util în cadrul acestei tehnici.

Meditaţia.

Aşa cum am discutat în capitolele anterioare, meditaţia vă ajută să beneficiaţi de îndrumare intuitivă,

întrucât vă induce o stare de spirit în care mintea dumneavoastră este relaxată şi mai puţin distrasă de mărunţişurile cotidiene, în timp, meditaţia zilnică (practicată timp de 15 – 20 minute) va face minuni în ceea ce priveşte refacerea trupului, a minţii şi a spiritului dumneavoastră.

Foarte mulţi oameni vorbesc despre cât de benefică este meditaţia. Dar dacă nu aţi încercat-o, s-ar putea să fiţi înclinat să întrebaţi: „Ce-i aşa de important în asta?" În realitate, probabil că lumea este atât de ocupată în ziua de azi, încât a petrece timpul fără a face nimic reprezintă ceva important. De fapt, atunci când meditaţi, nu pierdeţi timpul. Fiindcă meditaţia:

→ vă deschide calea către o sursă de energie mult mai înaltă şi vă reface forţele;

→ vă reduce stresul şi anxietatea (veţi căpăta o manieră mai calmă şi mai pacifistă de a aborda viaţa de zi cu zi);

→ vă îmbunătăţeşte sănătatea şi starea generală;

→ vă ajută să accesaţi sursa spirituală care vă poate direcţiona cursul vieţii cotidiene; vă asistă în găsirea ideilor creative, care vă fundamentează luarea deciziilor.

SOS, Intuiţia!

Dacă nu vă simţiţi confortabil cu termenul „meditaţie", încercaţi să vă gândiţi la acest proces ca la un moment de nemişcare, de linişte sau de rugăciune. William Wordsworth definea meditaţia ca fiind o „pace fericită a minţii". Şi chiar nu contează modul în care o denumiţi – practicaţi-o!

Majoritatea oamenilor găsesc că cel mai propice moment pentru a medita este în zorii zilei. Alţii, însă, preferă să exerseze la sfârşitul zilei, încercaţi diferite momente, pentru a vedea în care vă simţiţi mai confortabil.

Chiar dacă sunteţi foarte ocupat, faceţi asta zilnic, vreme de cel puţin 15 minute. Alegeţi-vă un moment în care şansele să fiţi deranjat sunt mici şi nu uitaţi să închideţi telefonul şi să porniţi robotul, pentru a nu fi întrerupt sau distras. Amintiţi-vă că meditaţia este o abilitate care se învaţă. Vă antrenaţi mintea să stea nemişcată, iar acest lucru solicită efort, întrucât mintea omului este obişnuită să sară de la un gând la altul, într-o manieră pe care mulţi profesori de meditaţie au descris-o prin sintagma „maimuţa beată" sau „mintea de maimuţă"! Meditaţia presupune educarea minţii pentru a să se concentra doar asupra unui singur lucru. Acest unic lucru ar putea fi felul în care respiraţia intră şi iese din corp, o mantra sau o mandala.

În continuare, vă prezentăm meditaţia prin care Lynn obişnuieşte să intre în contact cu propria intuiţie:

1. Staţi pe un scaun, cu spatele drept şi umerii relaxaţi. Picioarele pot fi ţinute pe podea sau încrucişate – oricum vă simţiţi mai bine. Încrucişaţi-vă mâinile în poală şi închideţi ochii.

2. Respiraţi adânc de trei ori. Inspiraţi şi expiraţi lent.

3. Imaginaţi-vă un decor frumos, luminos, întregul dumneavoastră trup se umple de acea lumină albă. (Faceţi o pauză.) Simţiţi cum fiecare celulă vă este inundată de acea lumină albă, care vă aduce pace. Această lumină include în ea toată înţelepciunea şi dragostea din Univers.

4. Vedeţi cum lumina vă invadează şi vă înconjoară. Puteţi chiar să vă imaginaţi că lumina umple şi camera în care staţi.

5. Timp de 10 – 20 minute, fiţi atent la respiraţie. Urmăriţi cu ochii minţii ritmul în care aceasta intră şi iese din corp. Dacă mintea vă zboară la alte lucruri, aduceţi-o gentil înapoi ca să supravegheze respiraţia, continuând să vă concentraţi pe lumina ce creşte radiantă şi caldă în jurul şi înăuntrul dumneavoastră. Imaginaţi-vă că lumina e

conectată la o sursă superioară de energie.

6. S-ar putea să găsiţi o mantra utilă, pe care să o folosiţi în timpul meditaţiei. Puteţi spune, pur şi simplu: „Pace” sau „Ommm.”. sau „Dumnezeu”. Faceţi tot ce vi se pare în regulă, pentru a obţine starea de meditaţie şi concentrare.

7. Când vă apropiaţi de finalul exerciţiului, întrebaţi-vă intuiţia dacă există vreun răspuns pentru dumneavoastră. Aşteptaţi răspunsul.

8. Puteţi să spuneţi o rugăciune pentru o anumită persoană sau situaţie ori puteţi doar să cereţi îndrumare spirituală continuă într-o situaţie în care simţiţi că aveţi nevoie.

9. Încheiaţi-vă meditaţia vizualizând lumina îndreptându-se înspre o persoană care are nevoie de ajutorul ei.

Unora le place să spună „Mulţumesc” sau „Amin” la sfârşitul meditaţiei. Fie că alegeţi să faceţi acest lucru, fie că o încheiaţi urmărindu-vă propriul scop, nu vă faceţi griji – nu există noţiunile de „corect” şi „incorect” în maniera de a medita.

Este o practică foarte personalizată şi e considerat potrivit orice funcţionează pentru dumneavoastră!

Învăţaţi să respiraţi

Respiraţia poate părea cel mai uşor lucru de făcut, în fapt, este prima noastră acţiune, imediat ce venim în această lume. Cu toate acestea, mulţi maeştri şi-au petrecut întreaga viaţă încercând să găsească modul cel mai bun de a respira – poate tocmai pentru că este primul lucru pe care îl facem în viaţă. A respira reprezintă esenţa vieţii. E atât de important, încât facem asta mai des chiar decât ne accesăm simţurile de bază.

În ultima jumătate de secol, foarte mulţi vestici au

încercat să îşi însuşească tehnicile respiraţiei şi ale meditaţiei, pe care yoghinii răsăriteni le-au studiat milenii de-a rândul, în ultimii ani, psihiatrul Stanislav Grof a elaborat o metodă care combină meditaţia cu respiraţia într-un mod inedit. Numită respiraţie holotropică, aceasta ajută persoanele să intre într-o stare neobişnuită de conştientă, în scopul vindecării intuitive, prin folosirea unei combinaţii între muzică evocativă, respiraţie accelerată, efort energetic şi mandala. Unele aspecte ale acestei metode meditative privesc explorarea sinelui, a dimensiunilor transpersonale şi deschiderea spirituală.

Dincolo de cuvinte

Respiraţia holotropică provine, ca metodă, de la Stanislav Grof (psihiatru) şi Christina Grof (îndrumător transpersonal – specialistă în dezvoltarea metodei holotropice şi în a-i învăţa pe ceilalţi să o folosească). Această metodă de mare impact a explorării de sine şi a vindecării îmbină cercetările efectuate asupra conştiinţei cu psihologia, spiritualitatea răsăriteană şi tradiţiile mistice.

Faceţi-vă timp pentru pace şi bucurie

Unul dintre efectele pe care le are intuiţia atunci când vă vorbeşte este acela de a vă direcţiona înspre bucurie şi pace. Scriitoarea Brenda Ueland a inventat un termen în limba engleză – *moodling* – prin care înţelege „o trândăvie lungă, ineficientă, leneşă, dar fericită, în care pierdem vremea şi tăiem frunză la câini”. Noi foarte rar obişnuim să ne acordăm astfel de perioade şi, uneori, le privim chiar ca fiind cauzate de lene.

Când suntem extrem de ocupaţi, plângându-ne în privinţa pantei pe care o ia viaţa noastră, atunci avem cea mai mare nevoie să nu facem nimic. O astfel de Lenevie ar împiedica intuiţia să se piardă printre micile drame pe

care ni le-am creat. Avem nevoie să încetinim ritmul, pentru a auzi acea voce lăuntrică distinctă, subţire şi calmă. Ea ne va indica drumul pe care trebuie să o luăm, pentru a readuce armonia în vieţile noastre.

Exerciţiul ce urmează vă sugerează trei paşi, în scopul de a vă ajuta să vă recăpătaţi conştienta şi bucuria lăuntrică. Mai întâi, amintiţi-vă ce anume a funcţionat pentru dumneavoastră în trecut, apoi deschideţi-vă spiritul spre ceea ce trăiţi în prezent şi observaţi ce schimbări imense vor apărea.

Exerciţiu de extindere a bucuriei lăuntrice l. Gândiţi-vă la trei momente din viaţa dumneavoastră în care aţi simţit pacea interioară. Descrieţi-le aici:

2. Închideţi ochii, inspiraţi adânc şi relaxaţi-vă. Întrebaţi-vă intuiţia ce anume vă aduce mai multă bucurie şi seninătate în viaţă. Fiţi atent la orice imagine, sentiment şi senzaţie fizică pe care o receptaţi. Notaţi ceea ce aţi interceptat aici:

3. Bazându-vă pe informaţiile anterioare, ce paşi ar trebui să întreprindeţi în viaţă, în momentul de faţă, pentru a obţine mai multă bucurie şi armonie?

Asiguraţi-vă că acordaţi timp, cât de des puteţi, lucrurilor mărunte, ca mirositul unei flori. Dacă sunteţi de părere că aveţi nevoie de o „reparaţie urgentă”, reveniţi la exerciţiul precedent. Vă va ajuta să vă regăsiţi pe sine.

Receptivitatea fată de ghizii spirituali

Eu sunt de părere că toţi suntem născuţi cu un ghid spiritual care ne este alături în cursul vieţii. Unii oameni au nevoie de ghizi speciali, care să le vină în ajutor în momentele speciale, în care au ceva important de învăţat sau un obiectiv anume de realizat.

Din ce în ce mai mulţi oameni recunosc că au câte un

ghid, iar unii se simt încrezători fiindcă au chiar mai mulţi ghizi. Există felurite tipuri de ghizi. Ei sunt aici pentru a ajuta oamenii şi devin disponibili atunci când aceştia le cer ajutorul. Oamenii pot percepe sfaturile ghizilor în variate feluri. Unii îi descriu ca fiind îngeri. Alţii vorbesc despre ghizi ca despre nişte surse de energie şi lumină sau chiar ca despre sentimente de căldură şi iubire. Nu întotdeauna aud cuvinte sau văd imagini, dar au diverse sentimente.

Aceşti ghizi sunt prietenii dumneavoastră. Ei sunt aici pentru a vă iubi, susţine şi încuraja. Sunt ca nişte profesori înţelepţi şi vă oferă sfaturi prin intermediul intuiţiei personale. La început, s-ar putea ca intuiţiile provenite de la aceşti ghizi să nu vi se pară cu nimic diferite de celelalte tipuri de intuiţie pe care le primiţi. Dar, odată ce învăţaţi să le diferenţiaţi, veţi vedea cu uşurinţă când primiţi un ajutor suplimentar. Pe lângă călăuzirea pe care v-o oferă de-a lungul evoluţiei dumneavoastră spirituale şi a vindecării, ghizii vă oferă şi informaţii despre darurile naturale de care vă bucuraţi, cum ar fi cele creative – muzică, artă şi chiar arta scrisului.

Căi încurcate

Ţineţi-vă ghizii în intimitate. Cu toate că nu există vreo regulă care să vă interzică împărtăşirea experienţelor parapsihice altor oameni, limitaţi-vă la a povesti toate acestea numai acelor oameni care se dovedesc înţelegători şi respectuoşi. Dacă cineva nu e prea amabil, s-ar putea să nu vă simţiţi prea confortabil cu privire la o experienţă plăcută, dar foarte personală, pe care aţi avut-o. Dacă simţiţi că aveţi o legătură cu un ghid spiritual, preţuiţi-o.

Când eram copil, mi-am descoperit ghidul într-o noapte, stând în picioare la piciorul patului. Mi-a părut, pe atunci, foarte reală şi m-a surprins faptul că ceilalţi nu o puteau vedea. Mi-a apărut ca o femeie frumoasă, îmbrăcată într-o rochie albă. Datorită vârstei mele, o

apelam foarte simplu: „domniţa”. Era foarte liniştitoare. M-am simţit şi mă simt foarte relaxată în prezenţa ei. Nu era vorba că auzeam neapărat ceea ce spunea, cât îi simţeam fiinţa – şi azi e la fel. Încă o întreb, adesea, despre clientele mele, în timpul citirilor – şi îi cer informaţii privind proiectele pe care le desfăşor.

Evident, nu vor experimenta toţi întâlnirea cu ghidul spiritual în aceeaşi manieră ca mine. În realitate, „ghizii” ar putea reprezenta doar o cale prin care oamenii conceptualizează informaţiile intuitive pe care le primesc. Oricine a trăit ceva similar poate spune că prezenţa ghidului spiritual vă dă senzaţia că sunteţi învăluit în lumină şi iubire. Dacă nu vi s-a întâmplat până acum, nu faceţi mare caz din asta – e posibil să nu fie aceasta calea potrivită pentru dumneavoastră. Totuşi, dacă sunteţi interesat, vă oferim exerciţii care să vă ajute să exploraţi posibilitatea pe care fiecare o are) de a deţine un ghid spiritual, prin intermediul căruia să primiţi şi să interpretaţi informaţiile intuitive.

Crearea unul sanctuar lăuntric, cu scopul de a vă întâlni ghidul

Acest sanctuar este un loc în care dumneavoastră puteţi ajunge cu ajutorul imaginaţiei, pentru a beneficia de îndrumare şi asistenţă parapsihică. Puteţi percepe această îndrumare ca venind de la propria intuiţie sau de la un ghid spiritual aflat în afara sinelui. De pildă, unii oameni sunt de părere că au un ghid interior, conectat la intuiţia personală. Dar indiferent pe ce cale vine informaţia, e în regulă. Pentru moment, imaginaţi-vă că informaţia vine prin ochii minţi. Dar cum ajungeţi acolo?

SOS, Intuiţia!

Folosirea casetelor audio ajutătoare în locul textului meditaţiei citit dintr-o carte e preferabilă, deoarece vă

ajută să vă relaxaţi, să închideţi ochii şi să vă concentraţi numai asupra cuvintelor şi imaginilor evocate. Dacă doriţi, puteţi folosi caseta audio concepută de Lynn, „Your Inner Sanctuary/inner Guide" („Sanctuarul/ghidul dumneavoastră interior")" care se află pe site-ul personal, www.Lynn Robinson.com

În rândurile următoare, am conceput câţiva paşi pentru a intra în starea de meditaţie – ca să vă puteţi începe călătoria spre întâlnirea cu ghidul personal. Cel mai uşor mod de a face acest exerciţiu ar fi să rugaţi pe cineva să vi-l lectureze cu voce tare; desigur, puteţi să-l înregistraţi cu vocea dumneavoastră pe o casetă, după care să-l ascultaţi relaxat. Altfel, acţiunea de a citi ar putea distrage încercarea de a intra în starea de meditaţie.

Exerciţiu de meditaţie pentru întâlnirea cu ghidul spiritual

1. Închideţi ochii şi permiteţi-i trupului să se relaxeze. Goliţi-vă mintea de toate grijile cotidiene. Inspiraţi adânc pe nas, până când vi se umflă abdomenul. Ţineţi-vă respiraţia pentru un moment, apoi expiraţi uşor tot pe nas. Continuaţi să respiraţi în acest fel, timp de câteva momente. Concentraţi-vă atenţia asupra ritmului respiraţiei. Simţiţi cum aerul vă intră în corp. Odihniţi-vă. Simţiţi-l cum iese din corp.

2. Începeţi să vă simţiţi relaxat şi receptiv.

3. Bucuraţi-vă de senzaţiile apărute. Permiteţi-i respiraţiei să se mişte în voie, într-un ritm confortabil. Spuneţi-le picioarelor să se relaxeze. Spuneţi în gând: „Îmi relaxez picioarele" Simţiţi cum muşchii se înmoaie. Relaxaţi-vă încheieturile. Spuneţi în gând: „Îmi relaxez încheieturile" Tot aşa cu pulpele, genunchii... coapsele... zona pelviană. Inspiraţi adânc şi simţiţi cum aerul inhalat vi se scurge prin abdomen, relaxând acea zonă. Acumvizualizaţi aerul curgând prin piept... şi spate. Gâtul,

apoi ceafa vi se relaxează... şi umerii la fel. Simţiţi cum vi se scurge relaxarea prin braţe, până la încheieturi, mâini şi degete. Relaxaţi-vă mandibula. Lăsaţi-o să cadă. Relaxaţi-vă muşchii din jurul gurii, limba, ochii, fruntea şi scalpul. Mai inspiraţi o dată, foarte adânc, şi simţiţi-vă complet relaxat.

4. Număraţi lent de la 10 la 1. Pe măsură ce faceţi asta, alunecaţi într-o stare de profundă relaxare, dar rămâneţi alert şi cu mintea deschisă. Bucuraţi-vă de senzaţia de plutire şi de uşurinţa cu care vă deplasaţi prin spaţiu. Vă îndreptaţi spre o zonă plină de lumină. Cu ochii minţii, vă vedeţi pe sine într-un peisaj superb, plin de frumuseţe, cu sunete şi arome îmbietoare. Simţiţi căldura soarelui pe propria piele şi sunteţi cuprins de un sentiment de siguranţă reconfortantă şi de pace deplină. Poate fi un peisaj de munte sau de mare, în apropierea unui lac, a unei cascade, a unei pajişti sau orice altă scenă care vă stimulează mai mult.

5. După ce v-aţi găsit locul special, e posibil să vedeţi şi o casă, cu o curte micuţă – sau orice altă formă de adăpost. S-ar putea să vă doriţi acolo cristale, parfumuri, talismane magice, plante sau flori. Un altar ar putea fi bine-venit. Creaţi şi aranjaţi întregul peisaj după bunul plac. Poate doriţi să aveţi un sanctuar dotat cu tehnologie de ultimă oră. În cazul acesta, vizualizaţi un computer, prin intermediul căruia să primiţi informaţii intuitive. Sau un imens ecran, pe care să apară ghidul dumneavoastră. Faceţi orice ştiţi că funcţionează în cazul propriei persoane. De-a lungul timpului, la următoarele exerciţii, puteţi oricând modifica sanctuarul – după propriile nevoi. Acest sanctuar nu este decât un loc în mintea dumneavoastră, în care vă puteţi întoarce oricând, în scopul de a primi ajutor intuitiv pentru sine şi pentru ceilalţi.

6. Explorați mediul care vă înconjoară. Permiteţi-i conştientei dumneavoastră să perceapă culorile, textura,

formele şi spaţiile din sanctuarul personal. Ascultaţi orice sunet care se aude şi fiţi atent la sentimentul pe care vi-l induce acest loc special, pe care dumneavoastră înşivă l-aţi creat. Fiţi deschis la orice senzaţie şi impresie pe care o primiţi.

7. Mai acordaţi-vă câteva minute pentru a cerceta de acest loc mirific.

8. Acum, nu departe de sanctuarul dumneavoastră, a apărut o cărare. E posibil să nu o fi observat până acum. Pe măsură ce o priviţi, atenţia vă este atrasă de lumina care se apropie şi vă înconjoară. Cu cât se apropie, simţiţi cum vi se deschide inima şi cum vă afundaţi într-un sentiment de dragoste şi acceptare. Acesta este ghidul. Păşeşte spre dumneavoastră şi vă întâmpină afectuos. Aştepta ca dumneavoastră să ajungeţi la el. Permiteţi-i să fie orice doriţi şi să pătrundă în conştiinţa dumneavoastră, fără să-i oferiţi niciun pic de asistenţă. Deveniţi conştient de calităţile sale, de forma şi trăsăturile sale. Se poate să îl percepeţi ca pe o mireasmă, un sentiment sau o fiinţă luminoasă. Ghidul poate fi femeie sau bărbat sau o fiinţă fără sex şi formă definită.

9. Găsiţi un loc în care să puteţi şedea confortabil amândoi, întrebaţi-vă ghidul cum îl cheamă. El vă va răspunde: „Numele meu este…”

10. Întrebaţi-l dacă are vreun mesaj pentru dumneavoastră şi ascultaţi răspunsul.

11. Puneţi-i următoarele întrebări:

a) Cum putem lucra împreună pentru a-mi dezvolta intuiţia?

b) Care este scopul meu în viaţă?

c) Ce pot face în momentul de faţă pentru a-mi îmbunătăţi viaţa?

d)… (propria dumneavoastră întrebare).

12. Atunci când simţiţi că v-aţi îndeplinit scopul, luaţi-vă la revedere de la ghid. Fiţi conştient de faptul că îl puteţi contacta cu uşurinţă, oricând doriţi.

13. În momentul în care vă simţiţi pregătit, deschideţi ochii şi întoarceţi-vă la starea normală de conştiinţă. Scuturaţi-vă mâinile, apoi picioarele şi, în final, întindeţi-vă din încheieturi (ca un pisoi după un pui de somn).

Pentru a evalua experienţa avută, scoateţi-vă jurnalul şi răspundeţi la fiecare din următoarele întrebări (sau scrieţi răspunsurile chiar în spaţiile următoare).

→ Ce anume aţi experimentat în timpul acestui exerciţiu?

→ Descrieţi-vă sanctuarul (mulţi oameni simt nevoia să deseneze sau să picteze o imagine).

→ Cum arată ghidul dumneavoastră? Aţi aflat numele său? Dacă nu, nu vă faceţi griji, îl veţi afla ulterior.

Uitaţi-vă peste întrebările anterioare. Ce informaţii aţi primit în legătură cu ele? S-ar putea să receptaţi mai multe informaţii, pe măsură ce vă notaţi răspunsurile la întrebările următoare.

→ Cum pot lucra cu ghidul, pentru a-mi dezvolta intuiţia?

→ Care este scopul meu în viaţă?

→ Ce paşi pot face în momentul de faţă pentru a-mi îmbunătăţi viaţa?

→ Întrebarea mea era:

→ Răspunsul pe care l-am primit a fost:

Poate că nu aţi primit răspunsurile imediat şi poate că nici nu ştiţi dacă acestea vi se potrivesc. Dar e bine să rămâneţi cu ochii deschişi, pentru că, în mod sigur, veţi primi nişte răspunsuri în curând – şi probabil că asta se va întâmpla pe căi neaşteptate!

Disponibilitatea de a greşi

Fie că sunteţi începător în dezvoltarea conştientei parapsihice, fie că sunteţi deja un profesionist experimentat, probabil ştiţi deja că întotdeauna există câte ceva nou de învăţat. Iar noul implică de fiecare dată şi un anumit risc. Atunci când vă accesaţi intuiţia, riscul se amplifică, întrucât nu există nimic tangibil care să vă confirme impresiile. Dar asta nu înseamnă că sunteţi singur.

În seminariile mele (desfăşurate sub titlul „Dezvoltarea intuiţiei”), folosesc acest exerciţiu pentru a-i ajuta pe oameni să îşi dea seama cât de mult ştiu ei, de fapt. Mai întâi aşez alături două persoane care nu se cunosc, îi pun pe cei doi să se privească unul pe celălalt şi apoi să îşi acceseze puterea intuitivă, pentru primi informaţii despre persoana din faţă. Parte a acestui exerciţiu este reprezentată de încercarea de a vedea ce anume puteţi afla despre partenerul dumneavoastră, în ceea ce priveşte ocupaţia lui, cariera şi interesele personale.

După ce prezint acest exerciţiu, de fiecare dată aud cel puţin o persoană plângându-se: „Eu nu pot să fac asta. Toţi ceilalţi pot. Eu nu! Nu ştiu cum”. Iar eu le spun să fie dispuşi să greşească. Ce dacă se simt de parcă ar inventa informaţiile? Acest exerciţiu se vrea a fi unul de practicare şi dezvoltare a abilităţilor. Câteodată, oamenii pot câştiga la fel de mult din greşeli, cât şi din lucruri făcute corect.

Am avut, la un moment dat, o cursantă care se plângea că nu reuşeşte să primească nicio informaţie despre partenerul ei. Am rugat-o să inventeze ceva, orice, numai să se prefacă a avea puteri intuitive. La un moment dat a exclamat: „Albine! Albine! Văd doar albine!” M-am uitat la partener, care rămăsese cu gura căscată. Se uita la ea uimit, în final, încercând să nu se bâlbâie, a spus: „Eu am o stupină”. (Pentru cei care nu ştiu, stupina presupune deţinerea unor stupi cu albine.)

Paranormal

Neale Donald Walsch, unul dintre cei mai bine vânduţi autori, are o viziune interesantă în ceea ce priveşte primirea de informaţii intuitive. El se adresează direct Celui de Sus. În seria de cărţi Conversations with God: An Un common Dialogue (Conversaţii cu Dumnezeu – un dialog mai puţin obişnuit), Walsch îşi explorează viaţa şi spiritualitatea prin intermediul unor dialoguri interioare, purtate între el şi Dumnezeu. Deşi el explică faptul că Dumnezeu îi direcţionează mâna pentru a nota aceste conversaţii sacre, unii oameni sunt de părere că respectivele idei vin dintr-un nivel superior al minţii lui Walsch. Alţii, mai sceptici, consideră că sursa ideilor sale este propria imaginaţie. Dar dacă privim tirajul vândut al cărţilor sale ca pe un vot de încredere, atunci e o certitudine faptul că Walsch şi Dumnezeu sunt destul de apropiaţi. Dumneavoastră ce credeţi?

O altă poveste (şi mai ciudată) a început la fel – cu o elevă recalcitrantă. Era foarte agitată, din cauza faptului că informaţiile intuitive pe care le primea despre cariera partenerului ei de exerciţiu nu aveau sens. I-am explicat că, de multe ori, intuiţia funcţionează pentru că noi ştim ceva, dar nu ştim exact ce anume ştim şi nici cum se face că ştim. Am încurajat-o să îşi asume riscul de a greşi şi să îi spună partenerului ei exact ce simte în legătură cu viaţa lui profesională. Neîncrezătoare, i-a spus în felul următor: „Văd un cap, deschis, în care se toarnă dragoste” Sunteţi gata să aflaţi răspunsul partenerului? I-a spus că e neurochirurg şi că practică vindecarea parapsihică.

Asumarea riscului este parte a procesului de învăţare. Iar disponibilitatea de a greşi poate constitui însăşi cheia pentru a avea dreptate!

Protejarea energiei parapsihice

De multe ori, oamenii sunt copleşiţi sau chiar se tem de ceea ce pot afla în mod intuitiv. Teama este, de altfel, o unealtă folosită de mulţi oameni pentru a putea face faţă lucrurilor noi şi dificil de înţeles. O parte a evoluţiei dumneavoastră interioare este chiar depăşirea acestei frici, prin încercarea de a vă da seama mai exact de ce anume vă este frică şi prin căutarea de modalităţi prin care să vă adaptaţi situaţiei.

Când începeţi să vă dezvoltaţi abilitatea parapsihică, s-ar putea să descoperiţi că sunteţi mai sensibil decât aţi fi crezut la energia care vă înconjoară. Vi s-a întâmplat vreodată să intraţi într-o încăpere în care tensiunea era atât de puternică, încât simţeaţi că aţi fi putut s-o tăiaţi cu un cuţit? Este posibil să fi interceptat emoţii ale altora şi să le experimentaţi ca şi cum ar fi ale sinelui.

Pe măsură ce oamenii îşi deschid minţile, apar tot mai des în situaţii în care ei realizează că lucrurile nu sunt chiar aşa cum par la prima vedere. La fostul meu loc de muncă, aveam o secretară care părea excesiv de amabilă şi binevoitoare. Dar, de fiecare dată când intram în biroul ei, mă simţeam nervoasă şi agitată, când doar cu câteva secunde mai înainte fusesem veselă şi plină de viaţă. Nu-mi puteam da seama care era motivul pentru care mă simţeam în felul acela, întrucât, aparent, nu exista niciun motiv. Mi-am analizat reacţiile timp de câteva săptămâni, dar nu am putut scăpa de senzaţia că ceva nu era în regulă. Ulterior, am aflat că secretara respectivă împrăştiase diverse zvonuri despre mine, doar pentru ca eu să fiu dată afară. Evident, dorea postul pe care fusesem eu angajată. Aceasta este o formă de atac parapsihic.

Dincolo de cuvinte

Un atac parapsihic are loc atunci când cineva vă transmite în mod conştient şi cu intenţie energie negativă. Foarte probabil, această energie nu vine de la o persoană

care şi-a dezvoltat abilităţile intuitive, ci de la o persoană obişnuită, care gândeşte lucruri rele despre dumneavoastră.

Cum puteţi evita ca energia dumneavoastră să fie afectată cu adversitate? Vă puteţi întări propriul câmp de forţă, prin menţinerea unei atitudini pozitive. Atunci când propriile gânduri vă sunt pline de bucurie, fericire şi speranţă, nu mai sunteţi receptiv la efectele negative ale gândurilor rele ale celorlalţi. Aţi avut vreodată o zi realmente proastă, în care cei din jur nu păreau decât să contribuie la eşecul personal? Conform proverbului: „Cine se aseamănă se adună", atunci când vă simţiţi plin de viaţă şi de energie, veţi atrage aceeaşi energie pozitivă şi de la cei din jur. Cu cât sunteţi mai afectiv, mai optimist şi mai plin de speranţă, cu atât îi veţi atrage pe cei care se simt la fel.

Chiar şi în zilele lor cele mai bune, parapsihicii simt adesea nevoia de a se detaşa de acest flux de informaţii, care curge încontinuu. E bine să ne asigurăm că putem oricând să apăsam pe butonul „Oprit", atunci când dorim să ne relaxăm. Ca un mod de a mă separa pe mine de viaţa mea cotidiană, înainte de a-mi începe sesiunile cu clienţii, practic câteva şedinţe de meditaţie. De obicei, o aplic pe aceea descrisă anterior în acest capitol. Dar, în continuare, vă mai ofer câteva tehnici de meditaţie, încercaţi-le şi apoi decideţi care funcţionează cel mai bine pentru dumneavoastră.

Deci, dacă sunteţi o persoană empatică, o persoană care interceptează de multe ori sentimentele celorlalţi, vă sugerez următoarea tehnică:

Imaginaţi-vă că sunteţi închis într-o mare bulă de lumină albă. Lumina vă umple şi vă înconjoară cu energie şi pace. Vizualizaţi lumina curgând prin dumneavoastră, de sus în jos. Spuneţi-vă: „Numai ceea ce e bun şi util are voie să intre".

Dacă cineva apropiat dumneavoastră vă consumă energia epuizându-vă, încercaţi următoarea metodă de recăpătare a puterilor:

Vizualizaţi deasupra capului un glob de lumină albastră, intensă. Această explodează întocmai artificiilor, iar lumina albastră, strălucitoare, vă înconjoară. Simţiţi energia pe care lumina v-o dă. Spuneţi-vă: „Sunt energic şi puternic. Atrag numai ce e bun”.

Dacă treceţi printr-o situaţie dificilă sau printr-o negociere, mai întâi definiţi rezultatul pe care vreţi să îl obţineţi. Apoi încercaţi să vizualizaţi:

Imaginaţi-vă stând sub o cascadă de energie. Gândiţi-vă la trăsăturile de caracter de care aveţi nevoie pentru a depăşi acea situaţie dificilă. Aveţi nevoi de putere, de tărie, de dragoste sau de curaj? Vizualizaţi cum cascada se revarsă asupra dumneavoastră şi vă umple cu trăsătura de caracter de care aveţi nevoie. Vă inundă toate celulele şi vă înconjoară. Apoi vă vedeţi ghidul spiritual, care e acolo pentru a vă ajuta şi a se adăuga acelei energii. Vizualizaţi provocarea la care sunteţi supus şi imaginaţi-vă că sunteţi învingător şi că toate părţile implicate se simt bine.

Ca în toate ariile dezvoltării spirituale, nici aici nu există un mod corect sau incorect de a vă crea senzaţia de siguranţă şi încredere. Iar exerciţiile care fac apel la simţul dumneavoastră parapsihic dominant sunt aceleaşi cu cele practicate pentru potenţarea abilităţilor.

Cum anume vă vorbeşte ghidul spiritual?

Învăţaţi să pătrundeţi în esenţa lucrurilor şi să cereţi călăuzire sinelui. Acesta poate comunica cu dumneavoastră fie prin mici bănuieli, fie prin sclipiri de moment, fie prin şoapte auzite în gând. Sinele vă va arăta întotdeauna pasul următor de făcut sau direcţia cea nouă de urmat în viaţa spirituală. Intuiţia nu explică, ci indică direcţia. Dacă faceţi apel la ea zilnic, atunci cel de-al

şaselea simţ al dumneavoastră va evolua şi vă va face viaţa mai bună.

Pe măsură ce continuăm călătoria, vă arătăm şi alte moduri de a înţelege ceea ce călăuza dumneavoastră intuitivă vă spune, în capitolul 7, vom progresa de la a ne deschide sinele intuitiv la a ne acorda instrumentele parapsihice. Ca parte a acestor lucruri, veţi învăţa să vă păstraţi capacităţile în stare cât mai bună şi să le folosiţi în scopuri pragmatice.

Ce trebuie să reţineţi:

→ Meditaţia reprezintă o metodă extraordinară de a vă deschide spre un nivel superior al sinelui.

→ Există multe metode şi instrumente utile pentru meditaţie – alegeţi ceea ce vi se potriveşte cel mai bine.

→ Fiecare dintre noi are un ghid spiritual care îl ajută în procesul evoluţiei şi vindecării, iar dumneavoastră puteţi lua iniţiativa de a vă întâlni ghidul personal.

→ Puteţi învăţa să vă protejaţi de energiile negative şi să le atrageţi pe cele pozitive.

Capitolul 7
Acordarea instrumentului parapsihic

În acest capitol:

→ Rafinaţi-vă abilităţile de percepţie parapsihică
→ Puneţi-vă intuiţia să lucreze pentru dumneavoastră
→ Simţiţi-vă inspirat şi rămâneţi în această stare
→ Formaţi-vă o nouă viziune asupra timpului

Acum chiar că v-aţi uimit pe dumneavoastră înşivă cu abilitatea de a accesa o sursă incredibilă de energie şi informaţie. Această experienţă vă poate ilumina atât de tare, încât s-ar putea să doriţi să vă aşezaţi şi să meditaţi. Ori s-ar putea ca unii dintre dumneavoastră să nu vadă nimic în faţa ochilor şi să se întrebe şi acum: „Ce-i aşa mare lucru în asta?”

Fie că sunteţi copleşit, fie că sunteţi pasiv, încă mai

aveţi foarte mult de învăţat. Evident, puteţi săpa mai adânc, pentru a obţine o perspectivă şi o conştientă mai mare. Şi chiar despre asta e vorba în capitolul de faţă: dorim să vă ajutăm să vă rafinaţi şi amplificaţi potenţialul intuitiv.

Căutarea postului de radio intuitiv

A vă acorda intuiţia este cam acelaşi lucru cu a vă căuta propriul post de radio intuitiv. Sunteţi, oare, bine poziţionat, ca receptor de informaţii? Sunteţi pe frecvenţa potrivită? Intuiţia dumneavoastră vă transmite informaţii în mod continuu, lucru care poate constitui un imens avantaj în situaţiile în care trebuie să luaţi o decizie, să alegeţi un drum în viaţă, să vă faceţi prieteni sau să simţiţi fericire – trebuie doar să ascultaţi cu atenţie ceea ce vi se spune.

Nu vă ignoraţi intuiţia. Acordaţi-i atenţia cuvenită, iar acesta va constitui primul pas în a vă asigura că sunteţi bine acordat. Primele încercări s-ar putea să fie un pic cam statice. Fiţi liniştit, căci, exersând, vă veţi baza pe primirea informaţiilor necesare în timp util, aşa încât să puteţi acţiona cu înţelepciune.

Folosirea abilităţilor parapsihice

În cercurile parapsihice, înţelepciunea comună spune că intuiţia există pentru a ne ghida în cursul vindecării şi evoluţiei noastre spirituale. De multe ori, chestiuni care ne afectează în mod direct se pot manifesta în arii diferite ale vieţii noastre. Spre exemplu, o cantitate mare de stres şi tensiune se poate exprima sub forma unei dureri de cap sau a vreunei boli.

Acest lucru înseamnă că a identifica ceea ce vă însănătoşeşte spiritual vă este de ajutor şi în alte planuri ale vieţii. Pentru acest motiv, nu ar trebui să judecaţi, discreditaţi sau ignoraţi informaţia intuitivă pe care o primiţi. Chiar şi atunci când nu înţelegeţi de la început

motivul pentru care ea vă parvine, aţi face bine să o acceptaţi şi să-i acordaţi încredere. Această informaţie vă poate ajuta în toate planurile vieţii – de la profesie, până la familie, prieteni şi altele.

În afaceri

Deoarece abilitatea parapsihică este adesea privită ca un aspect al vieţii spirituale, mulţi oameni sunt de părere că nu are nimic de-a face cu viaţa profesională. Nimic mai neadevărat, în realitate, cariera dumneavoastră înseamnă o mare parte a vieţii personale, aşa că, de ce să nu folosiţi fiecare unealtă disponibilă – inclusiv intuiţia – pentru a o face cât mai pozitivă şi mai productivă?

Sunteţi conştient?

Cercetările au arătat că oamenii cu un succes deosebit în plan profesional sunt, adesea, foarte intuitivi. Mulţi clienţi mă contactează pentru probleme privitoare la locul lor de muncă. Un client mi-a cerut odată informaţii intuitive despre o femeie, pe nume Susan, pe care avea de gând să o angajeze pe postul de director executiv. Am simţit că era vorba de o persoană cu abilităţi senzaţionale de organizare, care putea face faţă cu uşurinţă chestiunilor de natură financiară şi că, personal, era foarte motivată – calităţi pe care William le căuta pentru acea poziţie. Vestea proastă? Susan nu părea o persoană cu foarte bune abilităţi de comunicare şi nici nu prea ştia cum să îşi motiveze echipa. William s-a decis, totuşi, să o angajeze pe Susan, dar pe o altă poziţie, unde avea mai puţini oameni de coordonat. A stabilit, de asemenea, întâlniri de două ori pe săptămână cu Susan, în scopul de a-i pune la dispoziţie câteva tehnici de comunicare şi de motivare a subordonaţilor.

Intuiţia vă poate ajuta să vă dezvoltaţi abilităţile de

afaceri în următoarele domenii:

→ previzionarea tendinţelor în afaceri;
→ previzionarea fluctuaţiilor la bursă;
→ planificarea strategiilor;
→ luarea deciziilor rapid şi eficient;
→ angajarea persoanei potrivite pentru un post;
→ eficientizarea managementului;
→ vizualizarea tranziţiilor;
→ înţelegerea şi motivarea angajaţilor;
→ înţelegerea şefilor şi a altor persoane de decizie;
→ prezicerea promoţiilor şi a diferitelor politici;
→ cunoaşterea nevoilor clienţilor şi a modului de comunicare cu ei;
→ negocierea afacerilor şi a contractelor;
→ creşterea competitivităţii.

Orice tip afacere se poate folosi eficient de aceste abilităţi – unele mai mult decât altele, în funcţie de ceea ce faceţi în mod concret. Dacă lucraţi în domeniul financiar, spre exemplu, veţi învăţa să vă încredeţi în intuiţiile dumneavoastră privind investiţiile. Dacă activaţi în marketing sau vânzări, s-ar putea să primiţi informaţii cu privire la modul de abordare a potenţialilor clienţi. Cercetătorii şi inginerii pot primi ajutor cu privire la chestiunile tehnice şi metodele de fabricare/reparare. Directorii vor primi sfaturi vizând modul de a-şi motiva personalul, precum şi de a-i înţelege problemele (atât pe cele profesionale, cât şi pe cele personale) care le-ar putea afecta performanţele.

De asemenea, puteţi folosi informaţiile obţinute pe cale intuitivă pentru a lua decizii personale referitoare la drumul pe care îl parcurge cariera dumneavoastră sau la vreo schimbare a locului de muncă. Dacă nu sunteţi mulţumit de serviciul pe care îl aveţi în prezent, intuiţia vă poate ajuta să identificaţi mai uşor dificultăţile întâmpinate acolo, să aflaţi felul în care vă privesc colegii de muncă sau

să înţelegeţi mai bine felul în care raţionează şefii şi colegii dumneavoastră – toate aceste lucruri vă vor face, evident, mai eficient şi mai confortabil în propria piele. Şi chiar dacă sunteţi mulţumit de slujba actuală (poate chiar sunteţi unul dintre acei norocoşi!), puteţi îmbunătăţi situaţia oricând, prin înţelegerea modului în care trebuie să apreciaţi ceea ce aveţi, să vă dezvoltaţi micromediul şi să vă faceţi eforturile mai fructuoase.

Toate acest abilităţi pot fi ale dumneavoastră, exploratorul parapsihic, numai dacă vă deschideţi mintea spre aceste posibilităţi şi vă exprimaţi dorinţa de a vă rafina simţurile şi de a primi informaţii şi pe viitor. Puteţi obţine toate acestea în mai multe moduri, inclusiv prin vise, sclipiri de moment şi chiar acumulări subtile de informaţii logice. Dacă doriţi să zăboviţi asupra uneia dintre aceste direcţii, încercaţi exerciţiul referitor la luarea deciziilor, care a fost inserat în carte ulterior în acest capitol.

În relaţii

Cine ar putea spune care parte a vieţii dumneavoastră vă interesează în mai mare măsură – munca sau relaţiile personale? Desigur, cele două se amestecă, întrucât şi la serviciu aveţi de-a face cu oameni şi relaţionaţi cu ei, dar modul în care o faceţi diferă foarte mult. Cu siguranţă că acordaţi mai multă atenţie chestiunilor emoţionale – trecute şi prezente – care ţin de relaţiile dumneavoastră cu oamenii. Iar intuiţia constituie instrumentul perfect pentru a pătrunde până la cele mai intense sentimente şi a le înţelege, atât în ceea ce îi priveşte pe cei din jur, cât şi pe sine.

Cu toţii, bărbaţi şi femei, suntem fascinaţi de ceea ce îi mişcă pe cei din jur. Adesea, oamenii au de suferit atunci când cineva apropiat lor face ceva peste puterile lor de înţelegere. Eu, în calitatea mea de parapsihic, încerc să intru pe sub pielea oamenilor, încerc să privesc situaţia din punctul lor de vedere. Să simt exact ce simte şi cel de

lângă mine. Eu dau glas trăirilor, grijilor şi problemelor pe care le experimentează atât clientul meu, cât şi persoana care îl interesează pe el. După care încerc să constitui un plan de bătaie pentru rezolvarea situaţiei respective. Şi dumneavoastră puteţi trece printr-un proces similar, atunci când sunteţi singur cu intuiţia personală.

Sunteţi conştient?

Aproximativ 85% dintre clienţii mei sunt femei, în general, femeile discută mai întâi despre relaţii şi abia apoi despre carieră. Bărbaţii, în schimb, sunt interesaţi în primul rând de carieră. Iar când ne mai rămân doar câteva minute din şedinţă, mă întreabă şi despre relaţii! Spre exemplu, bărbaţii încep şirul de întrebări cam în felul următor: „Şeful meu, pur şi simplu, refuză să mă promoveze, iar eu nu mai ştiu cum să fac faţă situaţiei". O femeie începe prin a spune: „Soţul meu este foarte distant şi preocupat. Aveţi idee ce anume se întâmplă?" Evident, aceste întrebări descriu o tendinţă generală – nu toate femeile şi toţi bărbaţii se încadrează în acest stereotip.

Acordaţi-vă un minut pentru a vă gândi la tipurile de relaţii în care sunteţi dumneavoastră implicat – fie că sunt romantice, fie de prietenie, familiale, profesionale sau altfel. Cum vă poate ajuta intuiţia să vi le îmbunătăţiţi? De multe ori, ceea ce trebuie să faceţi este să aflaţi informaţii despre modul de a gândi al celeilalte persoane, pentru a-i putea înţelege sentimentele şi pentru a vedea ce anume o motivează. Atunci când ştiţi exact de unde pleacă acea persoană, puteţi face conexiuni cu ea şi puteţi comunica mult mai eficient.

Am o clientă care este profund implicată în organizaţia religioasă din care face parte, în ciuda bunelor intenţii ale fiecăruia, membrii respectivei organizaţii au păreri diferite, iar acest lucru îi împiedică de multe ori să conlucreze eficient, într-o zi, această clientă m-a rugat să o

ajut în privinţa unui blocaj insurmontabil din cadrul grupului. Folosindu-mi intuiţia, am reuşit să îi explic punctele de vedere ale unuia dintre liderii organizaţiei, alături de motivele acestuia de a respinge planurile grupului. Am discutat apoi cu clienta mea despre diverse modalităţi de a-i arăta acestuia că ea împărtăşeşte viziunea lui şi chiar că are idei pentru nişte compromisuri utile.

În mod bizar, în ziua următoare l-am auzit pe acel lider, expunând la radio exact aceleaşi puncte de vedere pe care i le explicasem şi eu clientei. Dacă vă întrebaţi cum s-a finalizat conflictul, ei bine, situaţia nu şi-a găsit o soluţie prea uşoară. Informaţiile pe care i le-am oferit eu iau ajutat pe toţi membrii grupării opozante să îl înţeleagă mai bine pe acel lider şi să încerce o perspectivă diferită, care să ajute la deschiderea comunicării între cele două tabere, încă mai lucrează la ameliorarea divergenţelor dintre ei şi din când în când mă mai consultă pe mine, pentru a le dezvălui cam ce paşi ar mai trebui făcuţi.

Paranormal

Ştiaţi că Elvis nu e singurul muzician despre care se bănuieşte că ar fi reînviat? Liberace s-a întors pe Pământ pe 19 februarie 1989, în Fyffe, Alabama. Există articole din acea vreme, în care se relatează că ar fi fost văzut un Liberace având o înălţime de peste 3, 6 m împreună cu pianul său (şi acela supradimensionat), învăluit într-o aură luminoasă, în timp ce cobora dintr-o navă spaţială în formă de banană. Odată ajuns pe Pământ, el a cântat câteva din piesele sale cele mai cunoscute. Pianul strălucea în lumină. Mii de oameni au asistat la acel spectacol, care a rămas încă neexplicat.

Intuiţia dumneavoastră vă ţine, de asemenea, conectat la nevoile personale, arătându-vă cum să procedaţi pentru a vă îmbunătăţi relaţiile cu cei apropiaţi. Un exemplu clasic al modului în care intuiţia vă este de

folos este atunci când sunteţi pe cale de a dezvolta o nouă relaţie. Am avut câteva cliente care au venit la mine la un an de la începutul unei relaţii cu un bărbat, cu vestea tristă că au făcut alegerea greşită. Şi când au aruncat o privire asupra trecutului, amintindu-şi primele întâlniri, cele mai multe dintre ele şi-au amintit şi momentele în care vocea lor interioară le spunea că nu e bărbatul potrivit şi că nu e cazul să continue relaţia. Şi, probabil datorită alegerilor greşite făcute în trecut, s-au temut să aibă încredere în propriul instinct. Dar odată ce v-aţi conectat la sursa intuitivă, veţi primi atât avertismente, cât şi confirmări cu privire la corectitudinea deciziei luate.

Un domeniu elementar în care mă folosesc în permanenţă de puterea mea intuitivă este cel al alegerii oamenilor cu care lucrez la un moment dat – doctori, dentişti sau mecanici care să-mi repare maşina. De asemenea, mulţi părinţi apelează la intuiţie pentru a alege cele mai bune şcoli sau cei mai buni profesori pentru copiii lor. Chiar dacă anumite domenii educaţionale sunt ideale pentru anumiţi elevi, ele se pot dovedi inoportune pentru alţii, în plus, dacă înţelegeţi cum doi oameni se pot înţelege şi motiva reciproc, atunci veţi putea lua decizia corectă cu privire la direcţiile importante pe care le aveţi de ales. Mai mult, dacă puteţi înţelege cum anume e mai bine să le prezentaţi o schimbare celorlalţi, veţi face astfel încât aceasta să fie mai uşor de suportat de către toată lumea.

Mulţi oameni intuitivi sunt de părere că fiecare persoană cu care intrăm în contact de-a lungul vieţii noastre intervine pentru a ne învăţa ceva anume. Spre exemplu, un copil îşi educă părinţii în spiritul răbdării, în timp ce părinţii îşi învaţă copiii să fie disciplinaţi. Chiar şi o „cutie a furiei” ne învaţă ceva, fie că e vorba de importanţa punctualităţii sau de necesitatea ignorării furiei atunci când rezolvarea nu ţine de noi. În cazul în care nu sunteţi foarte sigur în privinţa părerii pe care o

aveţi despre cineva, încercaţi exerciţiul care urmează.

Luarea deciziilor

Mulţi dintre noi intră în panică atunci când sunt puşi în situaţia de a lua o decizie într-o problemă, oricât de puţin importantă ar fi aceasta. De multe ori, situaţiile nu pot fi rezolvate printr-un răspuns de tipul „da" sau „nu". De aceea, concepem liste interminabile de avantaje şi dezavantaje privind fiecare posibilitate. Le discutăm cu prietenii şi familia, încercăm să adunăm cât mai multe informaţii despre situaţia în cauza şi, în final, se poate întâmpla să ne simţim mai confuzi ca la început.

Atunci când aveţi de luat decizii, încercaţi să urmaţi procesul pe care l-am prezentat în cele ce urmează, pentru a profita de avantajul pe care puterea intuitivă vi-l poate oferi, însă intuiţia nu este menită să înlocuiască logica şi raţiunea. Mai degrabă, intuiţia vă oferă informaţii în plus – în legătură cu sine şi cu lumea înconjurătoare – în procesul de luare a deciziei.

1. **Faza pregătitoare**. În acest stadiu, nu faceţi altceva decât să cercetaţi problema pe care o aveţi. Pentru început, scrieţi pe o hârtie tot ce vă vine în minte în legătură cu hotărârea pe care o aveţi de luat. Strângeţi cât de multe informaţii puteţi. Declaraţi-vă intenţia fermă de a lua o decizie. Aflaţi cât mai multe lucruri despre dumneavoastră şi despre felul în care vă va afecta decizia. Toate acestea nu fac decât să favorizeze intervenţia puterii intuitive. Formulaţi decizia sub forma unei întrebări de tipul: „Ar trebui să accept jobul oferit de compania X"?

Iată un exemplu din experienţa mea personală:

Înainte de a mă începe să fac citiri parapsihice, eram director de programe într-o companie de software. Ofeream citiri numai prietenilor şi cunoştinţelor, iar asta se întâmpla numai de câteva ori pe lună. Apoi, o jurnalistă de la ziarul Boston Globe *a aflat despre mine şi m-a*

întrebat dacă aş avea timp şi pentru o şedinţă cu ea. Câteva luni mai târziu a publicat un articol în care descria experienţa ei parapsihică. Articolul a avut un asemenea impact, încât telefonul a început să sune încontinuu, trebuind în final să îmi angajez o secretară.

Întrebările pentru intuiţia mea erau:

→ Ar trebui să îmi văd de slujba actuală şi să uit de intuiţie?

→ Ar fi mai bine să renunţ la prezentul loc de muncă şi să dezvolt o carieră în citiri parapsihice?

→ Ar trebui să încerc să le fac pe amândouă în paralel?

În această fază, am făcut cât de multe cercetări am putut. Am aflat câte ceva despre ceea ce implica închirierea unui birou, despre demararea unei afaceri, obţinerea unei autorizaţii şi despre munca de secretariat. Am discutat şi cu alţi parapsihici din zonă. Am vorbit, de asemenea, şi cu şeful meu din compania de software, despre poziţia pe care o ocupam în cadrul firmei, despre viitorul companiei şi despre rolul meu în tot acest cadru. Am strâns cât mai multe detalii despre tot.

Vreţi să ştiţi ce s-a întâmplat? Citiţi în continuare şi veţi afla.

2. **Faza tranziţiei**. Aceasta este partea cea mai dificilă pentru cei mai mulţi. Este stadiul în care nu aveţi ce face, decât să aşteptaţi. De multe ori, s-ar putea să aveţi senzaţia că pierdeţi timpul, că nu faceţi nimic. Acesta este, însă, un moment pe care trebuie să vi-l acordaţi pentru ca soluţia problemei să se contureze. Dacă sunteţi o persoană care crede în ghizi spirituali, în îngeri şi în alte metode prin care Universul vă ajută, atunci vă puteţi gândi la această perioadă ca la un timp în care acestea îşi strâng resursele, îşi adună forţele, fac toate conexiunile şi

sincronizările, pentru a putea formula răspunsul mult aşteptat.

Încercaţi să faceţi din acest timp unul plăcut. Aveţi grijă de dumneavoastră. Mergeţi la o şedinţă de masaj. Luaţi-vă o zi liberă de la serviciu, încercaţi metode ca meditaţia sau yoga. Relaxaţi-vă. Dormiţi mai mult. Adesea este destul de dificil pentru puterea intuitivă să se strecoare printre neînsemnatele probleme cotidiene dintr-o minte ocupată. Faceţi orice vă ajută să încetiniţi ritmul vieţii.

Acum, înapoi la exemplul meu:

Eu mă consider un om al acţiunii, în consecinţă detest această fază a aşteptării. M-am rugat mult în privinţa deciziei. Am cerut vise sau orice altă formă de îndrumare spirituală. Am meditat. Am notat în jurnal. Am cerut orice fel de semn privind drumul pe care ar trebui s-o apuc. Mi-am imaginat mai multe scenarii, din care am încercat să extrag răspunsul de care aveam nevoie, îmi era teamă de riscul la care mă expuneam. Va funcţiona, oare, propria mea afacere? Voi reuşi eu de una singură? Mă voi descurca făcând asta tot timpul? Care vor fi beneficiile? Dar siguranţa zilei de mâine? De asemenea, mă încânta ideea unei schimbări majore şi a posibilităţilor pe care aceasta mi le oferea. Între timp, am continuat să-mi îndeplinesc slujba din compania de software, dar şi citirile intuitive. Am aşteptat.

Câteodată, când nu sunteţi sigur de decizia pe care trebuie să o luaţi, aşteptarea este cea mai bună strategie. Acordaţi-vă timp, pentru ca intuiţia să vină la dumneavoastră. Dacă sunteţi, totuşi, în criză de timp, creaţi-vă un moment de linişte, departe de rutina ce vă umple zilele, pentru a-i da minţii timp să se elibereze şi să se calmeze.

3. **Faza iluminării**. Dacă aţi respectat primele două faze cu intenţia clară de a primi îndrumare spirituală,

atunci aceasta va veni de la sine. Răspunsul poate veni sub forma unui vis ori ca un impuls spre o anumită alegere sau, pur şi simplu, printr-o subită certitudine interioară în ceea ce priveşte decizia optimă. De asemenea, poate veni în momentul în care vă aşteptaţi mai puţin, dar aveţi mai mare nevoie de el. Să vedem ce mi s-a întâmplat mie:

Răspunsul pe care îl aşteptam a venit în timp ce dormeam. Am avut un vis, în care se făcea că mă aflam pe un lac superb. Mă copleşise frumuseţea peisajului, când am observat că mă aflam în bărci. Da, nu este nicio greşeală de tipar. Mă aflam în două bărci. Eram cu un picior într-o barcă şi cu altul în cealaltă. Iar cele două bărci se îndreptau în direcţii opuse. M-am trezit instantaneu şi am început să râd. Nu mai puteam merge simultan în două direcţii! Am înţeles imediat că nu-mi e posibil să fac faţă slujbei actuale, dar să mă ocup şi de citiri în acelaşi timp. Răspunsul a devenit clar.

Informaţia poate răzbate într-un mod asemănător celui care mi s-a întâmplat mie sau într-unul diferit cu mult. Trebuie doar să vă amintiţi să aveţi încredere în ea, ca şi în maniera dumneavoastră de descifrare a mesajului. E un mesaj sosit special pentru dumneavoastră, aşa că nu îl luaţi ca pe ceva de la sine cuvenit şi nici nu vă temeţi să acţionaţi în baza lui.

4. **Faza confirmării**. După ce aţi luat hotărârea corectă, în mod normal vă veţi simţi uşurat, încântat, poate chiar calm, liniştit. Lucrurile încep să aibă sens şi să se lege între ele. Acestea fac parte din sincronizările despre care vorbeam în capitolul 4. Vă veţi simţi doritor de acţiune. S-ar putea să mai primiţi diverse semnale intuitive, pe măsură ce noul drum vi se deschide în faţă. Daţi atenţie sentimentelor de încântare sau de anticipaţie pozitivă caracteristice acestei faze.

Şi… ca să termin povestea:

Am fost surprinsă să văd cât de bine s-a sincronizat

decizia pe care am luat-o cu lucrurile care au urmat. Un prieten de-al meu avea un birou pe care se gândea să îl subînchirieze, aşa că l-am luat. O altă cunoştinţă abia venise în tară, după câţiva ani petrecuţi peste hotare şi avea nevoie de o slujbă temporară. A devenit secretara mea pentru o vreme. Totul se potrivea, iar clienţii nu încetau să mă sune, eu fiindu-le recomandată de diverşi prieteni de-ai lor. Toate aceste se întâmplau cu 13 ani în urmă şi nicio clipă, de atunci, nu am regretat decizia pe care am luat-o.

Este foarte important să separaţi gândul că aţi luat decizia corectă de stările normale de anxietate care însoţesc o perioadă plină de schimbări. Cei mai mulţi dintre noi se gândesc cu teamă la schimbările majore. Se prea poate să fiţi nevoit să vă mutaţi, să vă părăsiţi actualul loc de muncă sau o parte dintre prieteni şi să înfruntaţi întâmplări mai puţin aşteptate. Amintiţi-vă că din orice situaţie nouă aveţi câte ceva de învăţat, dar că va veni şi ziua în care veţi privi înapoi şi veţi spune: „A fost o nimica toată!”

Iată în cele ce urmează un exerciţiu cu câteva sfaturi concrete privind procesul parapsihic de luare a deciziei, încercaţi-l.

Exerciţiu de luare a deciziei intuitive

1. Care este dificultatea sau provocarea cu care mă confrunt? Descrieţi situaţia aici:

2. Ce anume trebuie să învăţ din această situaţie? Ar putea fi vorba de o calitate pe care învăţaţi să v-o însuşiţi – precum curajul, răbdarea sau iertarea. Descrieţi-vă gândurile şi sentimentele aici:

3. Care e soluţia pe care mi-o doresc? De multe ori ne concentrăm atât de mult pe problema care ne apasă, încât uităm să ne întrebăm ce anume vrem de fapt. Fiţi atent la orice vă încântă, vă entuziasmează, vă dă o stare de pace

sau calm. Descrieţi orice gânduri şi sentimente aici:

1. Ce paşi trebuie să respect pentru a-mi atinge scopul? în unele situaţii, ne atingem scopul propus doar trecând prin mai multe serii de paşi mărunţi. Analizaţi-vă răspunsul la întrebarea precedentă şi definiţi câteva acţiuni care să vă ducă mai aproape de ţelul stabilit:

De multe ori, durează un timp considerabil până când observaţi că toate grijile şi detaliile problemei se rezolvă. Dar priviţi această perioadă ca fiind o aventură. Luarea unei decizii echivalează cu realizarea unui mare pas într-o anumită direcţie, iar acest lucru implică adesea un oarecare grad de risc. Totuşi, porniţi la drum! într-o bună zi, după foarte mult timp, vă veţi opri şi veţi spune: „Nu am regretat niciodată!”

Folosirea simbolurilor parapsihice personale

Atunci când aşteptaţi să primiţi o informaţie fi foarte evident, aflându-se chiar în faţa dumneavoastră. Aceste mesaje pot veni în variate forme – vise, evenimente independente de voinţa personală, afirmaţii stranii făcute de o persoană de la care vă aşteptaţi mai puţin sau fraze ori pasaje care, pur şi simplu, vă sar în ochi.

Viaţa e plină de mesaje ce răsar la fiecare pas. Cu toate acestea, de multe ori nici nu le vedeţi. Sau, chiar dacă realizaţi că sunt mesaje intuitive, nu înţelegeţi ce încearcă ele să vă transmită. Din aceste motive, ar fi înţelept să sortaţi simbolurile pe care dumneavoastră le asociaţi cu anumite cuvinte sau concepte.

S.O.S. Intuiţia!

Iată un mod amuzant de a primi un răspuns, atunci când sunteţi într-un impas. Expuneţi, în scris, detaliile problemei cu care vă confruntaţi, ca şi cum aţi cere

ajutorul unui expert angajat la o revistă, prin intermediul rubricii „Poşta redacţiei”. Inspiraţi adânc, apoi imaginaţi-vă că sunteţi vestita editorialistă Dear Abby şi încercaţi să emiteţi cel mai bun sfat pe care l-aţi putea da. Pentru a vă ajuta, adresaţi-vă întrebarea: „Ce ar face o persoană înţeleaptă, într-o situaţie similară?” înainte să vă daţi seama, soluţia se va materializa.

Unii parapsihici folosesc diverse varietăţi de flori drept simboluri. Ei asociază imaginea anumitor flori cu anumite sentimente sau ocazii. Atunci când predă, Lynn foloseşte un exerciţiu în cadrul căruia le cere elevilor ei să se grupeze pe perechi şi să îşi imagineze că partenerii lor sunt flori. Dacă un student vizualizează o floare aflată separat de toate celelalte, înseamnă că partenerul său de clasă se simte singur, izolat. Dacă altul vizualizează o floare care se află deasupra celorlalte, atunci colegul său de clasă are un caracter de conducător, fiind un lider. Am avut o persoană în clasa mea care a văzut o floare ofilită, vlăguită, ca simbol al partenerului său de exerciţiu. Apoi a exclamat către colega în legătură cu care primise mesajul: „Cred că ai nevoie de îngrăşământ!” în final, am aflat că persoana respectivă încerca de ceva timp să rămână însărcinată.

Iată un exemplu despre cum vă puteţi folosi simbolurile pentru a aduna informaţii intuitive. Să presupunem că vă rugaţi, adresându-vă ghidului spiritual personal în felul următor: „Ce ar trebui să fac pentru a avea mai multă energie?” În minte vă apare instantaneu simbolul pentru o schimbare în carieră, în momentul respectiv realizaţi că locul actual de muncă nu vă mai satisface şi decideţi să vă vedeţi cu un expert în consiliere profesională.

Sau poate că vă deranjează de ceva timp faptul că aveţi dificultăţi în relaţia cu un coleg de muncă, cu care în trecut vă înţelegeaţi bine. Vă întrebaţi dacă nu cumva aţi

făcut ceva care să îl supere. Formulaţi întrebarea: „Ce se întâmplă cu colegul meu de muncă şi ce aş putea să fac, ca să îndrept situaţia?” În scurt timp, vedeţi simbolul unei inimi frânte. Acest semn vă duce cu gândul la o relaţie încheiată. Imediat înţelegeţi că, probabil, asta i s-a întâmplat colegului dumneavoastră şi decideţi să fiţi un pic mai blând şi mâi înţelegător cu el.

În continuare, am inclus un exerciţiu care vă va ajuta să vă definiţi propriile simboluri. Parcurgeţi lista următoare şi notaţi primul răspuns care vă vine în minte. Dacă simbolurile vă vin în minte mai degrabă sub forma unor imagini decât a unor cuvinte, sunteţi liber să şi desenaţi.

Exerciţiu de descoperire a simbolurilor parapsihice personale

Subiectul	*Simbolul personal*
Muncă	
Educaţie	
Căsătorie	
Bani	
Casă	
Sănătate	
Călătorie	
Prieteni	
Divorţ	
Carieră în ascensiune	
Schimbare în carieră	

Aptitudini muzicale	
Schimbare de domiciliu	
Vacantă	
Persoană timidă	
Persoană dominatoare	
Profesor	
Situaţie nouă/schimbare	
Cădere	
Primăvară	
Spiritualitate	
Ambiţie	
Familie	
Dragoste	
Natură	
Putere	
Altceva	
Altceva	

După ce aţi completat lista, s-ar putea să simţiţi nevoia să adăugaţi pe viitor alte imagini care vă vin, fie că se referă la concepte complet noi, fie că doar modificaţi noţiunile deja menţionate. Vă sfătuiesc să nu tăiaţi vreo asociere anterior făcută, pentru că un concept poate avea mai multe simboluri. Curând, aţi putea avea un ghid pentru tot ceea ce se petrece în mintea dumneavoastră.

Cum să procedaţi când sunteţi în impas

Şi dacă, totuşi, se întâmplă, cu toate că ţineţi ochii larg deschişi, să nu primiţi niciun semn de ghidare spirituală intuitivă? E posibil să gustaţi doar un pic din lumea aflată „de cealaltă parte”, dar suficient încât să vă determine să vă întrebaţi pentru tot restul vieţii ce se află acolo? Puţin probabil!

V-am oferit numeroase exemple cu ajutorul cărora să exersaţi (şi vă vom mai oferi şi altele)! Nu uitaţi că nu toate ideile şi conceptele vor funcţiona la fel de eficient pentru dumneavoastră – fiecare persoană răspunde diferit la stimuli. Dar nu încetaţi să exersaţi, faceţi paşi mărunţi şi simţiţi-vă bine în tot acest timp.

Pe lângă imaginea de ansamblu, asiguraţi-vă că nu ignoraţi nici chestiunile mici. Analizaţi fiecare decizie pe care o luaţi, fie ea chiar şi lipsită de importanţă. Scrieţi mesaje de mulţumire către toţi oamenii care contează pentru dumneavoastră. Exersaţi încontinuu, pentru ca gândurile şi energia dumneavoastră să curgă. Plimbaţi-vă prin cartier şi încercaţi să vedeţi realitatea care vă înconjoară dintr-o perspectivă nouă, diferită. Dansaţi, săriţi, pocniţi o pernă… Şi încetaţi să vă luaţi pe dumneavoastră înşivă prea în serios. Amintiţi-vă zicala: „Îngerii pot zbura pentru că au inima uşoară”.

Căi încurcate

Dacă simţiţi că, de fiecare dată când e cazul să luaţi o decizie, vă blocaţi într-un impas emoţional şi sunteţi înconjurat de teamă şi anxietate, s-ar putea ca la mijloc să fie ceva mai mult decât intuiţie. Pentru astfel de momente, vă recomand minunatele cărţi ale doamnei Susan Jeffers: Feel the Fear and Do It Anyway (Simte teama şi, oricum ar fi, acţionează), Fawcett, 1988 şi Feel the Fear… and Beyond: Mastering the Techniques for Doing It Anyway (Simte teama şi ceea ce se află dincolo de ea: stăpânirea tehnicilor de acţiune în orice circumstanţă), Random

House, 1998. Aceste două lucrări sunt foarte utile şi reuşesc să ridice moralul oricui se găseşte într-un astfel de impas emoţional.

Atunci când nu primiţi informaţia imediat

Reţineţi că sunteţi încă în stadiul în care învăţaţi. Şi învăţaţi să aveţi răbdare – cu dumneavoastră, dar şi vizavi de situaţia în care vă aflaţi – iar aceasta poate constitui o mare parte din lecţia curentă. Nu uitaţi că pentru orice este nevoie de timp.

E posibil ca multe fapte şi forte să intre în joc, până când drumul pe care e recomandat să apucaţi să devină vizibil. Spre exemplu, se poate întâmpla să fiţi pus în situaţia de a aştepta, de ceva mai mult timp, un răspuns referitor la un job pentru care aţi aplicat, pentru că un altul (chiar mai bun!) este pe cale de a se elibera altundeva, poate la un nivel ierarhic mai înalt sau într-o companie la care nici nu aţi visat vreodată că aţi avea şanse. Situaţia prezentată ne aduce aminte de vechiul proverb pe care vi l-am tot repetat: „Ascultă-ţi instinctul!” Dar, dacă sunteţi realmente neliniştit, iată ce puteţi face pentru a obţine câteva răspunsuri în legătură cu ceea gândiţi, simţiţi, visaţi sau vă imaginaţi. Sunteţi pregătit pentru acest uimitor sfat? Oricum, încercaţi-l!

Exerciţiu care nu seamănă deloc cu aruncarea monedei în sus

1. Gândiţi-vă la decizia pe care trebuie să o luaţi. Formulati-o în minte ca pe o întrebare cu răspuns de tipul „da/nu”: „Ar trebui să accept jobul la compania X?”; „Ar trebui să îmi dau examenul de absolvire acum?”; „Ar fi bine să nu mă mai întâlnesc cu John?”

2. Luaţi o monedă şi aruncaţi-o. Capul indică „da”. Pajura – „nu”. Bun, acum, care e rezultatul?

3. Gândiţi-vă la felul în care v-aţi simţit când aţi văzut rezultatul dat de soartă. Aţi fost dezamăgit? Uşurat? Aţi simţit o puternică încântare în tot corpul sau un ghem de teamă în stomac? Recunoaşteţi, prima tendinţă a fost să mai aruncaţi încă de două ori şi să mergeţi pe varianta „2 din 3”! (Sau aţi făcut asta deja?)

Toate răspunsurile la aceste întrebări sunt, de fapt, exemple ale intuiţiei care vă vorbeşte. Trataţi-le ca pe nişte indicii apte să vă conducă spre răspunsul corect la întrebarea care vă macină. Adesea, ne aşteptăm ca intuiţia să ne vorbească printr-o voce tunătoare, venind parcă din ceruri: „Lynn, acceptă postul oferit de compania X! Du-te, femeie!”

E mult mai probabil să primim mesaje subtile, impulsuri lăuntrice sau diverse senzaţii fizice. Când veţi învăţa să fiţi atent la toate acestea şi să urmaţi semnalele, atunci ele vor substitui acea voce clară şi puternică pe care o aşteptaţi iniţial.

Cam să vă repuneţi energia în mişcare

Sogyal Rinpoche, autorul cărţii *The Tibetan Book of Living and Dying* (*Cartea tibetană a vieţii şi a morţii*), a spus: „Exersaţi-vă intuiţia în mod constant, pentru ca atunci când sunteţi în focul bătăliei, atunci când aveţi nevoie de ea, să fie acolo pentru dumneavoastră. Dar trebuie să o exersaţi”. Nici chiar atunci când nu sunteţi foarte optimist, nu trebuie să vă opriţi din exerciţiu.

Această practică include multe din tehnicile despre care am discutat în capitolul 6. Meditaţia şi respiraţia sunt două dintre cele mai eficiente pentru majoritatea oamenilor, în timp ce pentru alţii funcţionează exerciţiile, rugăciunea, *incantaţia* sau *contemplaţia*. Dar pentru a vă menţine conectat la sursă, trebuie să rămâneţi motivat sau să vă remotivaţi cu ceva nou.

Dincolo de cuvinte

Incantaţia poate fi practicată printr-o melodie scurtă, simplă, sau doar prin câteva note monotone. De regulă, aceasta implică repetiţia aceluiaşi cuvânt sau sunet, pentru a obţine o anumită stare de spirit. Contemplaţia implică gândurile sau reflecţiile dumneavoastră profunde, ca o formă de meditaţie sau rugăciune. Spre exemplu, trebuie să vă concentraţi asupra unui singur concept, cum ar fi pacea, ca modalitate de a obţine o stare de spirit optimă.

Iată un exerciţiu destinat să vă ajute să descoperiţi exact ce anume vă motivează.

Exerciţiu de accesare a intuiţiei pentru a dobândi succes

1. Amintiţi-vă un moment din viaţa dumneavoastră în care aţi primit un lucru pe care vi-l doreaţi cu adevărat. Acesta putea fi: o schimbare în carieră, o relaţie, casă, maşină, familie sau orice altceva. Precizaţi despre ce anume era vorba:

2. Care au fost factorii care v-au determinat să obţineţi acel lucru? Aţi făcut ceva în sensul acesta? V-aţi rugat? V-aţi considerat, pur şi simplu, norocos? A fost nevoie de mari eforturi, pentru a vă atinge scopul? A trebuit să renunţaţi la toate încercările, tocmai pentru a-l obţine? Scrieţi orice vă vine în minte în legătură cu aceste lucruri:

3. Care au fost obstacolele întâmpinate în atingerea ţelului? Aţi fost descurajat? Familia sau prietenii v-au sfătuit să renunţaţi? A existat vreo piedică pe care a trebuit să o depăşiţi de unul singur? Notaţi orice vă vine în minte:

4. Imaginaţi-vă că aveţi un fel de înger păzitor, care vă veghează. El ştie că dumneavoastră vă doriţi prosperitate, pace, dragoste, succes şi un drum mai uşor în viaţă, închideţi ochii şi întrebaţi această fiinţă ce anume trebuie să faceţi, pentru a vă dezvolta toate aceste calităţi. Puneţi-vă gândurile pe hârtie aici:

5. Întrebaţi-vă îngerul păzitor ce ar trebui să faceţi, atunci când vă simţiţi descurajat:

Identificarea motivelor care v-au determinat să intraţi în impas şi a paşilor ce trebuie urmaţi pentru a vă menţine motivat vă poate fi de mare folos, în acest fel, puteţi afla multe lucruri despre dumneavoastră şi puteţi înţelege motivul pentru care nu progresaţi. Nu uitaţi, intuiţia personală vă oferă întotdeauna şansa de a învăţa câte ceva.

Acordaţi timp ghidării interioare

Viaţa nu are întotdeauna un curs drept şi liniştit, chiar dacă toate acţiunile noastre sunt corecte. Aşa cum natura are anotimpuri, suişuri şi coborâşuri, tot aşa are şi viaţa. Menirea noastră ca fiinţe umane spirituale este să învăţăm să iubim şi să iertăm, să experimentăm pacea interioară, să fim altruişti şi să avem compasiune pentru semenii noştri. Universul are foarte multe moduri de a ne învăţa toate aceste lecţii, între pereţii acestei şcoli numite Pământ.

Reflecţii asupra timpului şi intuiţiei

Problema cu timpul nu este că nu am avea destul la dispoziţie, ci că el nu există – însă noi nu reuşim să înţelegem că nu există. Sună bizar? Ei bine, unii oameni sunt de părere că credinţa general acceptată, conform

căreia timpul curge într-un singur sens, nu e decât un nonsens.

Unde este Einstein, când ai nevoie de el? Teoria relativităţii, emisă de el, este aceea care a pus mulţi oameni pe gânduri, în esenţă, fizica modernă ne arată că timpul nu există numai într-un anumit loc şi într-un anumit moment. Nu este ceva fix, un dat al sorţii. Dar, pentru mulţi parapsihici, aceasta nu e o idee nouă – inclusiv pentru cei ce au trăit cu mult înaintea lui Einstein (cum ar fi Nostradamus).

Acei parapsihici speciali, care pot călători pe axa timpului înainte şi înapoi, vizualizând vieţi anterioare sau prevăzând viitorul, de fapt, nu fac decât să acceseze această linie continuă a timpului, în locuri şi momente diferite. Evident, nu putem dovedi acest lucru – nu prin cuvinte, în orice caz. Matematicienii lucrează la această problemă, dar, până la găsirea soluţiei, cereţi psihicului dumneavoastră să vi se dezvăluie.

Cum să grăbiţi un eveniment pe care doriţi să-l creaţi

„Cea mai mare descoperire a generaţiei mele este aceea că fiinţele umane, prin schimbarea atitudinii interioare a minţii, pot schimba aspecte exterioare ale vieţii lor”, susţine William James, psiholog şi filosof (1842-1910). Acesta este, cu siguranţă, un bun motiv pentru existenţa unei voinţe umane libere. De asemenea, relevă care e puterea minţii.

Vizualizarea creativă e construită pe tipul de gândire al lui James. Dacă vă gândiţi la ceea ce vreţi să obţineţi în viaţă, chiar puteţi obţine asta. Spre exemplu, dacă vă doriţi o maşină nouă, imaginaţi-vă în acea maşină, conducând-o fericit şi salutându-vă prietenii în drum spre casă. Fiţi conştient de faptul că această metodă funcţionează doar dacă vă imaginaţi pe dumneavoastră în maşină. Căci dacă vă închipuiţi doar o maşină goală, aşa vor rămâne

lucrurile, iar visul va rămâne doar un vis.

Dincolo de cuvinte

Vizualizarea creativă e procesul prin care crearea unei imagini impulsionează obţinerea rezultatului dorit. Această imagine este evocată adesea în timpul meditaţiei sau a relaxării profunde.

Am descoperit că, dintre clienţii mei, aceia care au în minte o imagine clară a ceea ce vor să obţină în viaţă, reuşesc să o facă mult mai repede, însă aceia care se simt nesiguri pe ţelurile lor, care simt că nu le merită sau consideră că sunt de neatins, îşi încetinesc sau chiar stopează procesul de atingere a idealurilor.

Schiţarea unei imagini care să descrie ceea ce vă doriţi funcţionează sub mai multe aspecte, în primul rând, vizualizarea trimite un semnal laturii dumneavoastră intuitive, cu privire la ceea ce vă doriţi cel mai mult. După aceea, intuiţia dumneavoastră poate acţiona în sensul împlinirii visului. Dar nu vă aşteptaţi ca ea să facă toată treaba. Aici intervine ce-a de-a doua parte – acţiunea propriu-zisă.

Ceea ce aveţi dumneavoastră de făcut este să vă concentraţi asupra obiectivelor şi apoi să acţionaţi în baza impulsurilor intuitive. Acordaţi atenţie fiecărui indiciu intuitiv care vă poate ajuta în împlinirea scopului. S-ar putea să simţiţi deodată nevoia să sunaţi un prieten. Sunaţi-l! Ori s-ar putea să vă doriţi subit să citiţi o anumită carte. Citiţi-o! Sau să discutaţi cu persoana care se află la coadă lângă dumneavoastră. Discutaţi! Acţiunea şi intuiţia lucrează împreună pentru atingerea scopului. Nivelul intuitiv superior al minţii dumneavoastră ştie cel mai bine de ce anume aveţi nevoie ca să vă îndepliniţi visul.

Similare vizualizărilor sunt *afirmaţiile*. Aceste expresii verbale pozitive trimit, de asemenea, mesaje minţii dumneavoastră, indicând ceea ce doriţi să realizaţi.

Atunci când alegeţi o afirmaţie pozitivă, întotdeauna e recomandat să folosiţi timpul prezent, pentru ca schimbările să se întâmple acum, mai degrabă, decât într-un viitor îndepărtat. Spre exemplu, spuneţi: „Sunt receptiv faţă de intuiţia mea şi pregătit să acţionez conform înţelepciunii sale”, mai degrabă decât: „Voi fi receptiv faţă de…”

Dincolo de cuvinte

Afirmaţiile sunt enunţuri ce creează, prin repetare frecventă, o altă realitate sau un adevăr. Auzim destul de des de unele afirmaţii pozitive, pe care oamenii şi le tot repetă, pentru a-şi îmbunătăţi situaţia. De reţinut ar fi că şi gândurile negative, repetate în mod constant, funcţionează în acelaşi mod, evident negativ.

Am folosit aceste două tehnici, vizualizările şi afirmaţiile, pentru a-mi pune afacerea pe roate. Afirmaţia mea pozitivă era: „Am o afacere de citiri parapsihice, cu normă întreagă şi de succes”. Vizualizarea includea o agendă plină de programări şi un robot telefonic plin de mesaje de la clienţii mei – toate acestea într-un birou frumos, în care se afla un client zâmbitor. Ei bine, toate mi s-au întâmplat în realitate!

Încetiniţi ritmul vieţii

Probabil cunoaşteţi şi dumneavoastră oameni care arată încrezători, organizaţi şi împăcaţi. Aceştia par a nu se enerva niciodată – nu par copleşiţi de situaţii limită (precum defectarea calculatorului atunci când au de respectat un termen limită sau eşuarea în a-şi lua copiii de la şcoală în timp util). Birourile lor nu necesită săpături arheologice pentru a găsi o bucată de hârtie. Care e secretul?

Cheia păstrării calmului constă în conştiinţa a ceea

ce se întâmplă în planul general al vieţii, în jurul şi dincolo de individ, într-o criză sau în mijlocul unei perioade pline de frustrări, e bine să nu vă panicaţi, să vă opriţi o secundă şi să vă întrebaţi: „Ce trebuie să învăţ? Ce aş fi putut să fac şi ce pot face în viitor, pentru a evita repetarea unei astfel de situaţii?” Răspunsurile dumneavoastră pot include următoarele:

Ř□□□□□□*Să învăţ să spun „nu” lucrurilor care mă epuizează.*

→ *Să mă focalizez asupra realizării lucrurilor care mă fac fericit în viaţă.*

→ *Să reevaluez lucrurile de care am, într-adevăr, nevoie.*

Există două cărţi foarte populare, care vă pot ajuta să intraţi în contact cu aceste principii: *Simple Abundance: A Daybook of Confort andloy (Abundenţa simplă – o carte de zi cu zi despre alinare şi bucurie)* scrisă de Sarah Ban Breathnach (Warner Books, 1995) şi *Confort Secrets for Busy Women (Secretele confortului pentru femeile ocupate)* a lui Jennifer Louden (Sourcebooks Trade, 2003). Ar mai fi şi site-ul lui Jennifer, de care noi ne-am ataşat mult: www.confortqueen.com.

Iată, în cele ce urmează, un exerciţiu care vă va ajuta să încetiniţi ritmul de viaţă. Pentru a-l practica, trebuie să scoateţi din priză telefonul şi să vă desprindeţi de televizor – de ce nu, chiar acum?

Luaţi o foaie de hârtie sau folosiţi-vă jurnalul. Fără să vă gândiţi prea mult, notaţi rapid cinci experienţe care v-au epuizat, lăsându-vă complet lipsit de energie. Apoi, listaţi rapid cinci lucruri sau experienţe obişnuite, care v-au făcut să vă simţiţi fericit, energic şi focalizat.

Alegeţi una la întâmplare din prima listă şi imaginaţi-vă că vi se întâmplă în momentul de faţă. Închipuiţi-vă exact impactul pe care l-ar avea asupra dumneavoastră.

Vizualizaţi toate detaliile şi senzaţiile pe care întâmplarea respectivă le-ar genera.

Apoi descrieţi experienţa fericită. Dacă simţiţi nevoia să desenaţi, atunci formulaţi-vă răspunsurile prin intermediul imaginilor. Folosiţi cât de multe culori doriţi; puteţi folosi chiar şi fotografii din reviste, dacă asta vă e de ajutor.

Când aţi terminat şi cu prezentarea întâmplării pozitive, inspiraţi adânc. Spuneţi-vă că vă este permis să faceţi orice vă doriţi. Luaţi-vă faţă de dumneavoastră înşivă angajamentul ca, în această lună, să faceţi tot posibilul pentru a avea mai multe astfel de experienţe fericite în viaţa dumneavoastră.

Acum, uitaţi-vă peste lista cu evenimente nedorite. Alegeţi una şi tăiaţi-o. Dacă vă face să vă simţiţi mai bine, elaboraţi un întreg desen deasupra ei, care să indice în mod clar că aţi eliminat total acea sursă de stres din viaţa dumneavoastră. A învăţa să spuneţi „nu” şi a vă stabili anumite limite poate fi foarte important în procesul dezvoltării puterii dumneavoastră intuitive. Dacă vă gândiţi bine, probabil, ştiţi exact ce tip de întâmplări vă secătuiesc de energie şi, probabil, ştiţi şi ce trebuie să faceţi pentru a le evita. Acum, luaţi-vă faţă de dumneavoastră înşivă angajamentul să faceţi tot posibilul ca să vă protejaţi de acea sursă de stres.

Uh! Nu vă simţiţi deja mai calm şi mai focalizat? Noi, cel puţin, ne simţim.

Păstrarea echilibrului vă ajută să trăiţi în prezent, să fiţi receptiv şi conştient de toate mesajele care vă sunt transmise, în final, veţi atinge un nivel al conştientei care vă va conecta în mod direct la acea forţă care este sursa vieţii şi a iubirii. Staţi pe aproape, pentru mai multe detalii despre legătura dintre intuiţia personală şi viaţa oamenilor (în capitolul 8).

Ce trebuie să reţineţi:

→ Puteţi folosi informaţiile intuitive în orice aspect al

vieţii.

→ Învăţaţi să vă înţelegeţi propriul set de simboluri intuitive.

→ A intra în contact cu propria intuiţie e un întreg proces – aveţi răbdare.

→ Schimbarea perspectivei asupra timpului vă ajută să deţineţi controlul.

Partea a III-a
Trup, minte şi spirit

Mulţi oameni cred că toate aceste abilităţi parapsihice sunt situate numai la nivelul minţii, însă trebuie să ştiţi că trupul joacă, şi el, un rol foarte important. Desigur, creierul se află situat în trup. Şi tindem să credem că mai există şi altceva, care conectează trupul cu mintea şi le dă putere amândurora: spiritul.

Partea a III-a vă vorbeşte despre conexiunile şi interacţiunile dintre trup, minte şi spirit. Vom vorbi despre forţa vieţii, cea care constituie fundamentul şi care motivează tot ceea ce există. Această forţă vă ajută să vă vindecaţi şi să evoluaţi. Vă vom recomanda metode de a vă consolida accesul fizic, mintal şi spiritual la această forţă puternică şi pozitivă, menită să vă ajute de-a lungul drumului pe care îl aveţi de parcurs.

Capitolul 8
Forţa vieţii

În acest capitol:
→ Conexiunea trup-minte-spirit
→ Fluxul energetic în Orientul Antic
→ Cum vă vorbeşte trupul

→ *Aura dumneavoastră – energie luminoasă*
→ *Încrederea în sursele naturale de cunoaştere*

Toţi acei guru antici care au trăit în Orient ştiau, cu milenii în urmă, ceea ce vesticii au început să înveţe abia cu câteva decenii în urmă: trupul este direct legat de minte, emoţii şi spirit.

Acum câţiva ani nu era cazul, însă în momentul de faţă cei mai mulţi americani acceptă ideea că stresul poate cauza boli, în timp ce exerciţiul fizic şi alimentaţia corectă pot îmbunătăţi starea de sănătate. Studiile au demonstrat veridicitatea acestor lucruri şi i-au determinat atât pe medici, cât şi pe nutriţionişti tradiţionalişti să îmbrăţişeze, în sfârşit, aceste concepte, între timp, cercetătorii medicinei alternative continuă să descopere „noi" legături între trup, minte şi spirit, în câţiva ani, aceste idei „radicale" vor fi, probabil, acceptate ca reprezentând înţelepciune tradiţională şi promovate de către instituţiile din domeniul sănătăţii, în acest capitol, vom arunca o privire asupra modului în care mintea interacţionează cu trupul şi vom vedea unde anume intră în acţiune psihicul dumneavoastră.

Vestul întâlneşte Estul

„Mintea şi trupul sunt un întreg inseparabil", spune Deepak Chopra în bestseller-ul său, *Aceless Body, Tuneless Mind (Trupul fără vârstă, mintea fără timp),* reeditat în anul 1998 la Three Rivers Press. Născut la New Delhi, India, dr. Deepak Chopra e un medic foarte apreciat, specializat în endocrinologie, care a atras atenţia a numeroşi americani asupra metodelor alternative de însănătoşire, prin intermediul cărţilor sale foarte populare (a scris peste 35!) şi prin numeroasele apariţii la televizor.

Sunteţi conştient?

Termenul „maladie” (*disease*lb, engl.) a devenit foarte popular în ultimii ani. Interesant este faptul că el a fost folosit prima oară de Morman Vincent Peale, preot şi autor al cărţii *The Power of Pozitive Thinking,* apărută la Simon & Schuster, în anul 1947 (*Puterea gândirii pozitive,* editată în limba română la Curtea Veche Publishing, în 2006). Ideea din spatele termenului era că bolile trupului sunt legate de stările spirituale şi emoţionale care ne afectează, în cartea *You Can Heal Your Life (îţi poţi vindeca viaţa),* reeditată în anul 1999 la Hay House, Louise Hay susţine ideea importantei conexiuni dintre minte şi trup. Autoarea arată cum, de multe ori, ideile mărginite şi convingerile limitative ale oamenilor reprezintă chiar cauzele bolilor lor. Ea spune: „Gândurile pe care le gândim şi vorbele pe care le rostim sunt cele care creează experienţa personală”.

Deepak Chopra este el însuşi un exemplu grăitor al apropierii culturii estice de cea vestică. Rădăcinile sale orientale l-au ajutat în învăţarea multora dintre vechile tehnici folosite de guru indieni, în particular, eforturile sale au fost dedicate studierii uneia dintre cele mai înalte forme de însănătoşire – *medicina āyurveda.* Termenul *āyurveda* provine din combinaţia a doua cuvinte de origine sanscrită: *ayur* care înseamnă „viaţă” şi *veda* care înseamnă „cunoaştere”. Din cele două, obţinem sintagma „cunoaştere a vieţii”. Apropierea lui Chopra de medicina şi cultura occidentală a facilitat procesul de transpunere a unor idei orientale abstracte în concepte occidentale uzuale. Aşadar… care este mesajul cu privire la legătura minte-trup?

Dincolo de cuvinte

Medicina āyurveda este cel mai vechi sistem de însănătoşire naturală din câte se cunosc până acum, dar e

mai mult decât o ştiinţă medicală. Are mare legătură cu atenta observare a naturii şi a conexiunii acesteia cu omul, prin intermediul meditaţiei. Această practică a formulat adevăruri spirituale care au fost transmise de la guru la discipoli încă de acum 5.000 de ani.

Accesarea surselor antice de energie

Ideea centrală a multor filosofii spirituale antice – inclusiv a celor care au legătură cu creştinismul, iudaismul şi credinţele amerindiene – e aceea că o forţă universală a vieţii însufleţeşte tot ce există, traversând fiecare persoană. Ea umple atât corpul, cât şi mintea şi generează energia de care oamenii au nevoie în viaţă. Datorită faptului că această vastă forţă se deplasează în mod continuu prin oameni, tot ea îi şi conectează (trupeşte, intelectual şi spiritual, ca un tot unitar) cu nesfârşita forţă universală a vieţii, care însufleţeşte toate lucrurile din jur. Din acest punct de vedere, yoghinii şi budiştii au dreptate când spun: „Tot înseamnă unul". (Sună cam ca replica din *Cei trei muşchetari!)*

Chi-ul Chinei

Medicina chineză antică denumeşte această energie universală care curge prin trup *chi.* Chi-ul curge prin organele vitale, prin oase, flux sangvin şi prin alte segmente ale trupului, în cadrul unei reţele de căi numite *meridiane.* Organismul uman conţine 14 meridiane majore, fiecare dintre ele trecând prin mai multe părţi ale corpului.

Cu toate că chi-ul nu poate fi văzut, măsurat sau testat, vindecătorii îl pot direcţiona prin corp acolo unde este nevoie. Conform acestei tradiţii, prea mult sau prea puţin chi într-o anumită parte a corpului (situaţie creată de un blocaj al fluxului de chi) poate genera stres şi, în final, apariţia bolii. Unii vindecători folosesc tehnici precum acupresiunea sau acupunctura, pentru a elibera excesul de energie care se colectează în anumite puncte specifice ale

meridianelor. Prin eliberarea şi redirecţionarea curgerii chi-ului prin corp, ei reuşesc să echilibreze excesul, blocajele sau acumulările de stres.

Dincolo de cuvinte

Conform medicinei chineze antice, chi reprezintă forţa vitală a corpului. Japonezii o numesc *ki.* Meridianele sunt căi ce poartă chi-ul prin tot corpul uman.

Conform principiilor străvechii practici chineze numite QIG ong, cunoscută şi sub numele de chi kung, curgerea energiei „qi" sau „chi" prin corp este facilitată de executarea anumitor mişcări – exerciţii de respiraţie şi manipulare a punctelor de presiune. Chi curge prin organele vitale ale corpului, oase, flux sangvin şi alte părţi, în cadrul unei reţele de căi.

Prana yoghinilor – echilibraţi-vă ckakrele

În India, cuvântul *prana* este folosit referitor la acea energie care curge prin întreg organismul, la fel şi prin întreaga materie a Universului. Nu este o formă a conştiinţei sau a spiritului, ci o formă a energiei pure, ce animă atât mintea, cât şi trupul. Similară chi-ului chinezesc, prana se mişcă pe anumite trasee prin trup.

Din punctul de vedere al unui yoghin, prana curge prin 10 curenţi (sau căi) numite *nadis.* Cele mai importante trei nadis-uri sunt poziţionate de-a lungul coloanei vertebrale. Atunci când inspiraţi, una dintre aceste căi coboară prana până în partea din dreapta-jos a coloanei vertebrale. Iar când expiraţi, o alta urcă prana până în partea din stânga-sus a coloanei. Mişcarea pranei între cele două părţi creează un curent care, în final, va conduce prana în afara coloanei vertebrale. Cele şapte chakre (pe care le-am prezentat în capitolul 4), sunt centre majore de energie, poziţionate de-a lungul acestui traseu.

Dincolo de cuvinte

Conform tradiţiei yoghine din India, prana este o formă de energie ce animă întreaga materie, inclusiv corpul uman. Nadis sunt numite căile pe care le parcurge energia psihospirituală, căi despre care se consideră că funcţionează ca nişte curenţi de energie vibraţională.

Cele şapte chakre din yoga sunt centre de energie.

De ce vă spunem toate aceste lucruri? Deoarece credinţele antice referitoare la modul în care curge energia prin corp corespund manierei în care ştiinţa medicală modernă priveşte deplasarea mesajelor de-a lungul sistemului nervos. Nu e chiar o bagatelă, nu-i aşa?

Conexiunile sistemului nervos

Revistele şi jurnalele medicale din ziua de azi sunt pline de studii care arata cum stările noastre mentale sunt direct legate de condiţia fizică. Deşi această idee a fost cu timpul acceptată, există mai multe teorii privitoare la modul în care operează procesul minte-trup, chiar şi în cadrul domeniului sănătăţii alternative sau al vindecării parapsihice.

Iată o privire de ansamblu asupra opiniilor pe care le au parapsihicii moderni şi cercetătorii psi-ului despre ceea ce se întâmplă între minte şi trup. Unii sugerează că acel câmp care înconjoară trupul e compus din informaţii despre trup şi despre ceea ce i s-a întâmplat acestuia. Informaţia e stocată în căi ale corpului care transcend creierul (contrar ideii că acesta stochează singur întreaga memorie). Iar această memorie a trupului se regăseşte în fiecare celulă în parte.

SOS, Intuiţia!

Vreţi să aflaţi mai multe despre interacţiunea minte-trup? Căutaţi cartea doamnei Mona Lisa Schulz – *Awakening Intuition (Trezirea intuiţiei),* Three Rivers Press, 1999. În ea ne sunt oferite observaţiile personale ale autoarei, în calitate de neuropsihiatru, neurolog şi un foarte apreciat parapsihic în domeniul medical.

Având titlul de doctor în medicină, Mona Lisa Schulz este atât neuro-psihiatru, cât şi neurolog şi parapsihic medical. Schulz e un puternic susţinător al ideii că memoria rezidă în întreg organismul. Ea explică, de asemenea, cum anumite situaţii emoţionale cauzează eliberarea de substanţe chimice care călătoresc prin organism (inclusiv prin creier). Aceste elemente chimice îşi lasă amprenta asupra moleculelor ce alcătuiesc ţesutul unui organ al corpului. Dr. Schulz admite că anumite chestiuni emoţionale asociate cu anumite situaţii pot lăsa urme în diferite zone ale organismului, corespunzătoare celor şapte chakre (sau centre de energie emoţională), ce aparţin tradiţiei răsăritene antice. Următorul tabel vă arată maniera în care anumiţi factori emoţionali corespund anumitor zone ale corpului.

Centre emoţionale	**Zone ale corpului**	**Aspecte personale**
Primul	Sânge, oase, şolduri, coloană vertebrală, imunitate	Probleme familiale, susţinere, securitate.
Al doilea	Pelvis, mijloc, organe sexuale	Relaţii, motivaţii
Al treilea	Stomac,	Imagine de sine,

	tract gastrointestinal.	slujbă.
Al patrulea	Inimă, plămâni, sâni	Exprimare emoţională, parteneriat.
Al cincilea	Ceafă, gât	Exprimare personală
Al şaselea	Ochi, urechi, nas, gât, creier.	Percepţie, gândire, moralitate.
Al şaptelea	Muşchi, gene, ţesut conjunctiv	Scop în viaţă, conştiinţă a divinităţii.

Dr. Schulz evidenţiază ideea că simptomele fizice ale bolii pot reprezenta, de fapt, binecuvântări. Ele sunt semnale ale laturii noastre intuitive, care ne amintesc că trebuie să fim atenţi la o situaţie emoţională ce trebuie rezolvată. Schulz e de părere că aceste chestiuni emoţionale trebuie neapărat tratate cu atenţie, pentru a le fi permisă deplasarea normală prin corp, care e preferabilă blocării în anumite zone. Sună foarte asemănător modului în care curge chi, nu-i aşa?

Cum transmite mesaje relaţia minte-trup

Corpul nostru are un limbaj intuitiv care ne transmite mesaje într-o varietate de moduri, inclusiv prin senzaţii fizice, emoţii, vise, viziuni şi simptome de boală. Am discutat în capitolul 4 despre senzaţiile şi emoţiile fizice ca formă de clarviziune şi vom discuta mai multe despre vise şi viziuni în capitolele care urmează. Aşa că, acum, e şansa noastră de a explora simptomele maladive ca fiind semnale ale corpului în legătură cu ceea ce se întâmplă de fapt în organism, din punct de vedere emoţional şi spiritual.

Atunci când parapsihicii medicali oferă citiri, ei

accesează informaţii despre condiţia unui client. Ceea ce, de regulă, include dileme emoţionale legate de anumite dificultăţi fizice. Totul depinde foarte mult de maniera în care fiecare primeşte informaţii, pentru că fiecare parapsihic medical receptează informaţia în mod diferit. Spre exemplu, Mona Lisa Schulz vede o imagine clară a locului care are probleme, exact cum apare acesta în organismul clientului. Pe de altă parte, Caroline Myss, autoare şi parapsihic medical, vede o lumină sau un câmp de energie ce înconjoară pacientul, cu câteva zone întunecate ce marchează locurile cu probleme. (Dacă aţi citit despre aceste lucruri, vă gândiţi acum, probabil, la aure. Vom discuta despre acest tip de energie a corpului ulterior, în acest capitol).

SOS, Intuiţia!

Edgar Cayce, faimosul vindecător activ în prima jumătate a secolului al XX-lea, a păstrat note ale şedinţelor ţinute cu peste 30.000 pacienţi – din care cei mai mulţi veneau de foarte departe, în timpul fiecărei şedinţe de vindecare, Cayce intra într-o stare de transă; apoi, latura lui inconştientă începea să pună diagnostice, rostind cuvintele: „Da, putem vedea trupul”. El şi-a atribuit abilitatea de a diagnostica cu atâta acurateţe capacităţii de a vedea celulele fiecărui pacient ca fiind conştiente. Fiecare celulă îi comunica lui Cayce (prin mintea sa inconştientă) ce anume provoca starea de boală.

Aceşti oameni au muncit din greu pentru a-şi dezvolta îndemânările miraculoase de a citi informaţiile transmise de corp – şi o puteţi face şi dumneavoastră! Puteţi începe prin a asculta ceea ce vă spune propriul corp. Mai întâi, veţi înţelege multitudinea de feluri în care corpul vă trimite mesaje, apoi veţi şti ce anume să căutaţi. Iată, în continuare, câteva moduri diferite (şi, poate,

surprinzătoare) în care corpul vă vorbeşte.

O bătaie a inimii

Inima este mai mult decât un muşchi ce pompează sânge. Cercetările au arătat că inima are un minicreier al ei, un sistem inteligent, care ajută la determinarea efectului pe care reacţiile mentale şi emoţionale le au asupra sănătăţii omului. Sistemul funcţionează printr-o serie de neuroni şi nervi localizaţi în inimă, ce transportă impulsurile între inimă şi creier.

Legătura dintre inimă şi creier e o şosea cu două sensuri: inima primeşte semnale de la creier (sistemul nervos central) şi viceversa. Atunci când sunteţi calm, inima trimite un semnal ritmic, stabil, constant, creierului. Când deveniţi tensionat, speriat, (în special, în cazul unui pericol iminent), semnalele inimii devin şi ele dezordonate, iar creierul receptează aceste semnale tulburătoare, punând întregul organism în alertă, în acest fel, inima controlează de fapt cortexul cerebral, care este responsabil de evoluatele funcţii mentale, organice şi perceptive.

Luând în considerare faptul că inima îşi are propriul minicreier, e uşor de imaginat că şi celelalte organe au, fiecare, câte un creier al lor. Cu siguranţă, pielea dispune de un sistem pentru recepţionarea semnalelor şi transmiterea mesajelor prin corp, spre creier. Aşa că, încercaţi să fiţi atent la ceea ce gândeşte corpul şi la acele gânduri pe care încearcă să le transmită creierului central.

Aveţi încredere în ceea ce ştie trupul dumneavoastră

Cu toţii avem câte o zonă în trup pe care eu o numesc „sistem intuitiv de avertizare timpurie”. Este acel simptom fizic sâcâitor, care ne spune că ceva e în dezechilibru în viaţa şi corpul nostru. De obicei, e ceva minor, ca o uşoară durere de stomac, un muşchi tensionat sau o durere de

cap. Este modul prin care corpul ne spune: „Atenţie! Sunteţi suprasolicitat. Fiţi precaut!”

Căi încurcate

A învăţa să recunoaşteţi mesajele pe care propriul corp vi le trimite este un mod deosebit de a vă ţine la curent cu problemele pe care le aveţi, înainte ca acestea să ia amploare. Dar nu ignoraţi problemele urgente, în ideea că intuiţia vă va spune ce trebuie să faceţi. Puterea intuitivă funcţionează numai alături de gândirea raţională. Aşa că, fiţi atent când vine vorba de o urgenţă medicală. Şi nu uitaţi să vă faceţi examinări medicale regulate!

Iată felul în care sistemul meu de alertă în privinţa stării de sănătate funcţionează şi iată cum am învăţat să-l stăpânesc. „Sistemul de avertizare timpurie” este reprezentat – pentru mine – de o durere de cap. În trecut, aceste dureri mă copleşeau. Trebuia să îmi anulez toate şedinţele din ziua respectivă, pentru că durerea era insuportabilă. Datorită credinţei mele că simptomele fizice sunt, de cele mai multe ori, mesaje legate de ceva care nu funcţionează bine, m-am decis, în final, să acord atenţie intuiţiei corpului meu.

Într-o zi, când am simţit un început de migrenă, am luat loc şi am meditat. Mi-am imaginat că îi puteam da durerii din capul meu o voce şi m-am hotărât să o ascult. Spre surprinderea mea, am primit o mulţime de informaţii: „Faci tot timpul prea mult. Trebuie să o iei mai uşor. Nu trebuie să faci tu chiar tot. Uneori, poţi să te bazezi şi pe ceilalţi. Nu trebuie să fii întotdeauna puternică!” Era adevărat. Sunt un om de acţiune, îmi place să accept provocări şi să realizez lucruri mari. Şi nu îmi cunosc întotdeauna limitele. Eu sunt, de obicei, independentă în cel mai înalt grad, aşa că am dificultăţi în a cere ajutorul cuiva. Această experienţă a fost prima în care am făcut legătura între toate aceste idei şi durerile mele de cap.

Ştiu acum că trebuie să dau atenţie primelor semne de durere de cap. De fiecare dată, mă întreb imediat două lucruri:

→ La ce anume pot să renunţ acum?

→ Ce pot face ca să mă dezvolt?

Nu pot spune că durerile de cap sunt chiar de domeniul trecutului, dar frecvenţa şi intensitatea lor a scăzut considerabil. Şi, odată cu ele, şi nivelul meu de stres!

Acum, acordaţi-vă un moment pentru a dialoga cu propriul trup. Inspiraţi şi expiraţi. Simţiţi vreo durere sau vreun disconfort? Notaţi-vă orice senzaţie imediat. Ce ar putea să însemne senzaţiile fizice pe care le-aţi simţit? în momentul de faţă, la ce anume puteţi renunţa? Ce puteţi face, pentru a vă îngriji?

Cu toţii trebuie să reţinem că boala sau disconfortul nu sunt duşmani ai noştri. Dar ar putea avea rolul de mesaje, trimise de ghidul nostru intuitiv, care încearcă să ne atragă atenţia. O maladie poate fi un incredibil dar făcut de inteligenţă, ca să ne poată conduce spre o altă cale.

Aurele

Atunci când energia dătătoare de viaţă curge fără piedici, toate vă merg bine. Însă când nu se întâmplă acest lucru, fiecare aspect al vieţii dumneavoastră se poate dezechilibra. Înţelegerea acestei energii şi a modului în care curge este un pas important în crearea unei vieţi armonioase. Mulţi practicanţi ai medicinei alternative, dintre care unii se numesc bioenergeticieni, lucrează cu energia-forţă a vieţii. Unii o pot simţi (ca formă a percepţiei extrasenzoriale), alţii o pot vedea (ca formă a clarviziunii). Câmpul de energie care înconjoară fiecare organism viu se numeşte *aură*.

Ce este şi ce nu este o aură

Dicţionarul Webster defineşte aura ca fiind „o calitate sau atmosferă universală, emanată de o persoană, un loc sau un obiect”. În limbaj parapsihic, aura este câmpul vibrant de energie (adesea perceput ca fiind lumină), ce pulsează în jurul şi în interiorul corpului uman, în fiecare clipă. În transpunerea imagistică a evenimentelor sacre, aţi văzut, probabil, aurele ca fiind nişte cercuri pictate în jurul capetelor sfinţilor.

În esenţă, aura este o atmosferă luminoasă ce înconjoară tot ceea ce are viaţă. Mulţi oameni sunt de părere că această energie vizibilă intră şi iese din corp prin vârtejurile chakra. Cu cât vă apropiaţi mai mult de un corp, cu atât devine mai densă şi, prin urmare, mai perceptibilă. Aura şi energia ei se extind, de asemenea, şi în exterior, în toate direcţiile.

Mulţi oameni cred că acest câmp din jurul trupului este unul electromagnetic, care ar putea chiar să conducă electricitatea, prin apa pe care o conţine organismul. Nu numai că înconjoară corpul, dar acest câmp vă şi protejează şi vă ajută să simţiţi sentimentele celorlalţi, permiţându-le şi lor să intre în contact cu dumneavoastră. Aura poate fi percepută atât prin trăiri, cât şi senzorial sau vizual.

Dincolo de cuvinte

O aură este câmpul alcătuit din energie electromagnetică ce pătrunde şi înconjoară fiecare organism, viu sau nu. Cuvântul vine din grecescul *avra,* care înseamnă „adiere”.

Unii oameni sunt dotaţi pentru a vedea mai uşor aura, în vreme ce alţii o pot simţi emoţional sau tactil mai uşor decât ceilalţi. Dar chiar şi cei care par a nu avea o

înclinaţie naturală pentru a percepe aurele, pot învăţa cum să o facă – prin exerciţii. De aceea, am pregătit câteva în acest capitol, destinate a vă ajuta să vedeţi sau să auziţi propria aură. Dar, mai întâi, haideţi să vedem ce *nu* este o aură.

Există două iluzii optice, care sunt adesea confundate cu aurele. Acestea sunt petele mobile întunecate de pe retină (aşa-numitele muşte zburătoare) şi imaginile persistente. Primele arată ca nişte puncte distincte, conectate între ele prin linii subţiri. Acest fenomen apare, de obicei, atunci când ochiul a fost supus unei lumini puternice, cum e cea solară, în esenţă, nu e vorba decât de celule moarte ce plutesc în jurul ochilor dumneavoastră, evidenţiindu-se pe un fundal luminos.

Imaginile persistente apar după ce vă uitaţi îndelung la un lucru. Spre exemplu, dacă vă uitaţi fix la o persoană pentru o perioadă lungă de timp, după care vă mişcaţi brusc ochii spre altceva, s-ar putea să vedeţi zăbovind forma persoanei respective, adesea în stranii culori fluorescente. E posibil să fiţi tentat să credeţi că aţi avut o revelaţie parapsihică fulgerătoare, însă nu e cazul să vă bucuraţi încă. În momentul în care veţi vedea o aură, veţi şti cu certitudine că, într-adevăr, asta vi s-a întâmplat.

Cum să vedeţi o aură

Pentru a începe să vedeţi aure, trebuie să vă antrenaţi ochii să vadă în circumstanţe ideale. Spre exemplu, mulţi oameni găsesc că le este mult mai uşor să înveţe, atunci când persoana a cărei aură încearcă să o vadă are în spate un perete alb, gol. De asemenea, aurele sunt mai bine conturate în jurul capului, aşa că acela este locul de unde ar trebui să vă începeţi exerciţiul. Mai târziu, veţi ajunge să vedeţi aura din jurul întregului trup. Pentru început, ar trebui să practicaţi tehnici simple (cum sunt cele care urmează) şi abia mai târziu să încercaţi să

aplicaţi ceea ce aţi învăţat, pentru a vedea aurele în întregime. Iată, pentru început, un exerciţiu.

Exerciţiu pentru câmpul energetic

1. Aşezaţi-vă într-o poziţie relaxată, într-o cameră întunecată. Nu aprindeţi luminile, dar nu vă temeţi dacă vreun firicel de lumină pătrunde pe geam sau pe sub uşă.

2. Ţineţi palmele la o distanţă 20 cm de faţă. Poziţionaţi-le una în faţa celeilalte, la o distanţă între 2 şi 12 cm una de alta. Priviţi peretele din spatele mâinilor dumneavoastră; evitaţi să vă uitaţi direct la mâini. Apropiaţi-le şi îndepărtaţi-le una de alta (ca şi cum aţi bate din palme), mărind şi apoi micşorând spaţiul dintre ele, în mod repetat. Observaţi o energie ce ia naştere între mâinile dumneavoastră? Se prea poate să vedeţi o lumină, să simţiţi un puls sau o gâdilătură. Aceasta este aura sau câmpul dumneavoastră energetic.

3. Acum întindeţi una din mâini la nivelul pieptului şi întoarceţi-o cu palma în sus, ca şi cum aţi căra o tavă. Poziţionaţi cealaltă mână la o distanţă de 25 cm deasupra antebraţului opus, cu palma în jos. Lent, apropiaţi mâna de braţ. Fiţi atent la senzaţiile pe care le resimte mâna. Se schimbă ceva, pe măsură ce o apropiaţi de braţ?

Atunci când vă veţi vedea aura, veţi realiza că este formată din mai multe culori. Mulţi oameni emit, cu precădere, anumite culori în aurele lor; totuşi, aceste culori pot varia în funcţie de stările de spirit de moment. Spre exemplu, o persoană fericită poate avea o aură cu tendinţe de galben luminos, dar aceasta poate deveni temporar roşie, dacă persoana se enervează brusc. O altă persoană poate avea o aură într-adevăr roşie, ceea ce înseamnă că se enervează adesea. Dacă aura cuiva are pete închise la culoare într-o anumită zonă, poate înseamnă că acea persoană suferă de o boală localizată în acea zonă.

S.O.S. Intuiţia!

Barbara Brennan este vindecător, profesor, autor, fizician şi o autoritate în domeniul sănătăţii. Dacă doriţi să aflaţi mai multe despre aure, chakre şi altele, consultaţi cartea sa, considerată clasică – *Hands of Light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field (Mâini luminoase – un ghid pentru însănătoşire prin câmpul energetic uman),* reeditată la Bantam, în 1993. Şi dacă, realmente, vreţi să aflaţi mai mult de atât, contactaţi Şcoala de Vindecare Barbara Brennan, cu sediul în East Hampton, New York, înfiinţată special pentru a instrui oamenii ca să devină vindecători. Puteţi afla mai multe despre această şcoală din site-ul www.barbarabrennan.com

Ce semnificaţie au culorile

În corpul uman se întâlnesc şapte centre majore de energie, care corespund chakrelor. Fiecare centru e considerat a fi un vârtej energetic, ce vibrează şi împrăştie energie. Aurele rezultă prin iradiere, din aceste energii. Vindecătorii experţi în bioenergie, cum e Barbara Brennan, consideră că aura are o structură particulară, ce corespunde formei şi dimensiunii unui corp. Doamna Brennan poate vedea benzi de frecvenţă diferit colorate, ce radiază prin şi din corp pe şapte niveluri, corespunzătoare chakrelor.

Similar teoriei elaborate de Mona Lisa Schulz – cum că anumite aspecte emoţionale şi de viaţă corespund celor şapte sisteme organice – bioenergeticienii sunt de părere că fiecare dintre cele şapte niveluri energetice ale aurei corespunde câte unui aspect al vieţii. Următorul tabel vă oferă un scurt rezumat asupra culorilor aurice, asupra originii lor şi asupra acelor aspecte ale vieţii pe care le reprezintă.

Culoarea aurică	***Chakra/Centrul***	***Aspecte ale vieţii corespunzătoare culorii***
Roşu	Baza coloanei vertebrale	Senzaţie fizică, supravieţuire, tărie
Oranj	Zona sacrală	Emoţii personale: sexualitate, creativitate şi vindecare
Galben	Plexul solar	Stare mentală: gânduri personale de putere, furie sau ostilitate
Verde	Inima	Interacţiune cu ceilalţi: dragoste şi armonie
Albastru	Gâtul	Comunicare, expresivitate şi judecată
Indigo	Fruntea	Viziune interioară, înţelepciune şi percepţie
Violet	Creştetul capului	Scop divin: destinul

Cu toate că aceste culori corespund celor şapte centre chakra şi aspectelor de viaţă legate de ele, aura nu este văzută ca un şir de linii orizontale care încep din vârful capului şi se îndreaptă către picioare. Mai degrabă, ele înconjoară corpul în cercuri concentrice, similare foilor de ceapă. Atunci când citesc o aură a cuiva, unii experţi sunt de părere că fiecare inel care iradiază dinspre trup exprimă câte un aspect distinct al acelei persoane.

Citirea aurelor

A învăţa să citiţi şi să interpretaţi aurele aduce multe

beneficii pragmatice. Puteţi primi impresii despre o persoană numai uitându-vă câteva clipe la ea. Ţine acea persoană multă furie ascunsă în sine, fiind caracterizată de o aură roşie? Sau are o aură albastră, lucru ce indică faptul că e, în general, calmă şi optimistă?

Puteţi practica arta pe care abia aţi descoperit-o prin efectuarea unor citiri rapide ale oamenilor pe care îi întâlniţi pentru prima oară. După ce ajungeţi să aflaţi mai multe despre ei, verificaţi dacă impresiile primite la prima vedere au fost corecte. Veţi învăţa că aura fiecărei persoane are umbre şi culori variabile. Dacă cineva are o aură mată sau întunecată, acea persoană e, probabil, deprimată şi negativistă, în caz contrar, dacă vedeţi o persoană cu o aură strălucitoare, luminoasă, puteţi presupune că acea persoană e, în general, optimistă şi încrezătoare, încercaţi pe cont propriu! Următorul exerciţiu vă va determina să începeţi.

Exerciţiu de citire a aurei

1. Găsiţi un partener şi rugaţi-l să se aşeze în faţa dumneavoastră, cu spatele la un perete alb sau vopsit în culori foarte deschise.

2. Observaţi-vă prietenul cu ochi semifocalizaţi. Încercaţi să evitaţi a vă uita direct la el. În schimb, direcţionaţi-vă privirea către peretele din spatele lui. Fiţi atent la conturul corpului său, care e încadrat în câmpul său energetic.

3. Rugaţi-vă prietenul să se mişte încet. Vedeţi culorile mişcându-se odată cu el?

4. Fiţi atent la orice culoare văzută. Pe întreg corpul vor apărea mai multe culori. (Notă: Unele persoane *simt* sau *percep* culorile, mai degrabă, decât le văd.)

5. Spuneţi-i prietenului dumneavoastră ce culori aţi interceptat.

6. Interpretaţi ceea ce aţi văzut, folosind tabelul precedent. Observaţiile dumneavoastră au sens pentru

persoana respectivă, bazându-se pe ce ştie aceasta despre sine?

Nu renunţaţi, chiar dacă nu reuşiţi din prima încercare. Amintiţi-vă că şi abilitatea de citire a aurelor poate cere timp şi exerciţiu pentru a se forma. Aţi putea aştepta un moment mai potrivit, pentru a încerca din nou. Anumiţi bioenergeticieni percep câmpurile magnetice numai atunci când accesează o stare meditativă. Poate că această metodă va funcţiona şi pentru dumneavoastră. Nu vă temeţi să încercaţi orice credeţi că vi s-ar potrivi.

S.O.S. Intuiţia!

Puteţi afla foarte multe lucruri despre dumneavoastră înşivă încercând o simplă citire a propriei aure, folosind oglinda. Staţi în faţa oglinzii, cu ochii semifocalizaţi şi fiţi atent la orice culoare care apare în jurul dumneavoastră.

Desenarea aurelor

După ce veţi fi căpătat o perspectivă mai detaliată asupra citirii aurelor, s-ar putea să nu vreţi să vă opriţi aici. Mai degrabă, veţi dori să notaţi orice informatic interceptată; aşa că e mai bine să desenaţi imediat ceea ce vedeţi.

O tehnică ar consta în desenarea unui cerc sau a unui oval, care să sugereze fiinţa umană. Separaţi partea superioară a cercului, reprezentând capul omului. Partea inferioară va reprezenta restul corpului. Pentru că, probabil, veţi vedea cel mai bine aura din jurul capului, ar trebui să începeţi desenul de sus. După ce aţi terminat, analizaţi-vă desenul şi interpretaţi-l conform tabelului anterior, potrivind culorile cu problemele cu care se confruntă persoana.

O altă tehnică ar fi să încercaţi să folosiţi acuarele şi să pictaţi trupul persoanei respective, cu acea culoare pe

care o simţiţi ca fiind a aurei. Această metodă merge bine pentru oamenii care simt aura, fără să o vadă. Mintea dumneavoastră inconştientă poate funcţiona prin propria creativitate, revelându-vă culorile percepute, deşi invizibile, încercaţi această metodă cu un prieten apropiat, pentru a vă simţi confortabil atunci când veţi verifica răspunsul.

Să vă însuşiţi abilitatea de citire a aurelor este un mod senzaţional de a intra în legătură cu energiile naturale ce curg prin şi în jurul corpului dumneavoastră. Perceperea acestor energii vă poate deschide în faţă niveluri cu totul noi de înţelegere. Vă poate ajuta să înţelegeţi legăturile care există între faţetele personalităţii unei persoane, ce formează un întreg – trupul, gândurile, emoţiile şi spiritul, înţelegându-vă propria aură veţi înţelege, mai apoi, cum şi unde vă situaţi în vasta reţea energetică ce înconjoară planeta Pământ.

Încredeţi-vă în ceea ce ştie Pământul-forţa vitală a naturii

Conform înţelepţilor antici, care au înţeles cum stau lucrurile cu energia vieţii (sau forţa vieţii – chi), fiecare dintre noi se naşte cu o anumită cantitate de energie. Ne putem reîncărca bateriile prin interacţiunea cu pământul, soarele, aerul, mâncarea, băutura şi relaţiile pozitive cu ceilalţi.

Contactul cu aceste forţe naturale ne ajută să construim o legătură cu ele şi cu locul nostru în Univers. Acest lucru ne ajută să devenim mai conectaţi şi mai atenţi la informaţia din jurul nostru. Putem lua energie şi înţelegere din ceea ce oferă pământul şi putem, în schimb, să eliberăm rugăciuni şi gânduri de recunoştinţă pentru locul pe care îl ocupăm în marea schemă a lucrurilor, în limbajul yoghinilor, această recunoştinţă ar putea fi numită „iubire”.

Acum că am aruncat o privire mai atentă asupra

modului de funcţionare a trupurilor noastre în relaţie cu minţile şi cu mintea universală, ce vom face cu toate aceste informaţii? Capitolul 9 ne va explica fundamentele vindecării, ceea ce ne va conduce ulterior la căutarea unor noi căi de a ne folosi energia intuitivă – atât pentru a-i ajuta pe ceilalţi, cât şi pentru a ne ajuta pe noi înşine.

Ce trebuie să reţineţi:

→ Medicina orientală păstrează multe tradiţii, ce reflectă lucruri pe care ştiinţa modernă abia le descoperă cu privire la corpul omenesc.

→ O forţă vitală de energie curge prin tot ce există, conectându-ne minţile şi trupurile.

→ O manifestare sănătoasă a emoţiilor noastre corespunde unei curgeri libere a energiei vitale prin corpul nostru.

→ Puteţi învăţa să percepeţi aurele şi să interpretaţi culorile în care acestea apar.

→ Condiţia fizică a corpului nostru ne poate da informaţii despre starea emoţională.

Capitolul 9
Puterea parapsihică de vindecare

În acest capitol:

→ Vindecarea începe din interior spre exterior

→ Ce cred oamenii de ştiinţă despre rugăciune

→ Accentuarea aspectelor pozitive

→ Deplasarea acelei energii care semnifică forţa vieţii în contact cu latura sacră

Cu toţii avem acces la remarcabila sursă de energie a Universului. Parapsihicii care au un simţ puternic în ceea ce priveşte această energie sunt capabili să lucreze cu ea în multe moduri şi pe multe niveluri. Ei văd că energia există pentru fiecare în parte – în trup, în minte şi în spirit.

Cu puţină ghidare, şi dumneavoastră vă puteţi simţi propria energie şi puteţi învăţa să o echilibraţi în interiorul sinelui. Puteţi începe să vă îmbunătăţiţi fluxul energetic, să vă alinaţi sinele şi să creaţi armonie în tot ceea ce vă înconjoară. Acesta este unul dintre primii paşi în vindecarea parapsihică, ce constituie subiectuj principal al acestui capitol.

Vindecarea are loc pe mai multe niveluri şi poate lua diverse forme. Vindecarea prin credinţă, spre exemplu, depinde foarte mult de încrederea pacientului în puterile vindecătorului de a media relaţia dintre el şi Dumnezeu. Vindecarea parapsihică cere ca vindecătorul *să facă* ceva fizic, cum ar fi manipularea energiei pentru ajutarea pacientului. Puteţi învăţa să accesaţi această energie, care vine din Univers – sau de la Dumnezeu, de la o putere supremă sau oricum doriţi să numiţi această forţă – pentru a vă vindeca atât pe dumneavoastră, cât şi pe ceilalţi.

Sentimentul de „mai bine” – regenerarea spirituală

Cuvântul „regenerare” se referă la a fi făcut din nou, sub o nouă formă. *Regenerarea spirituală* se referă la renaşterea spiritului. Creştinii folosesc termenul „renăscut”; budiştii numesc acest lucru „deşteptat”. Nu are nicio importanţă cum îl numiţi. O conştienţă nou găsită a laturii dumneavoastră spirituale vă poate oferi o nouă viziune asupra lucrurilor, vă poate îmbunătăţi atitudinea şi vă poate oferi un nou scop în viaţă. S-ar putea să experimentaţi regenerarea spirituală ca pe un apel de trezire, care să vă determine să realizaţi cât de valoroasă este viaţa în realitate şi cât de important este rolul dumneavoastră în cadrul ei. Evident, nu fiecare dintre noi are menirea de a salva lumea; totuşi, cu toţii putem face câte ceva pentru a îmbunătăţi şi, prin urmare, a vindeca lumea din jur.

Dincolo de cuvinte

Regenerarea spirituală se referă la o renaştere a spiritului sau la o convertire religioasă. Ne duce cu gândul la o persoană care o ia de la capăt, de regulă într-o condiţie nouă şi superioară celei anterioare. Vindecarea de la distanţă este aceea care are loc prin gânduri directe, cum e rugăciunea, chiar şi atunci când pacientul nu e prezent. Metoda poate fi considerată o formă de telepatie sau psihokinezie.

Rugăciunea şi ştiinţa

Contactul cu sursa atotputernică a vindecării spirituale poate avea multe denumiri, dar mulţi oameni din societatea occidentală o numesc *rugăciune*. Legătura dintre rugăciune (şi religie sau credinţă) şi ştiinţă s-a schimbat simţitor în ultimele decenii, de când Einstein a demonstrat că nu există mare diferenţă între energie şi materie. Până atunci, oamenii de ştiinţă erau de acord cu ideea că primeşti numai ceea ce vezi – şi invers. Lumea materială domina, pe atunci.

Astăzi, mulţi cercetători şi mulţi medici recunosc puterea minţii de a modifica lumea materială. Deşi comunitatea ştiinţifică nu s-a decis asupra numelui acestei abilităţi, comunitatea spirituală o denumeşte Dumnezeu (sau energie universală sau chi). Mulţi clerici numesc „rugăciune” efortul de a direcţiona această forţă. Şi din ce în ce mai mulţi cercetători şi medici privesc această putere ca pe o formă a *vindecării de la distanţă.*

Ştiinţa şi medicina, despre rugăciune şi vindecare

O personalitate cunoscută pentru insistenţa cu care a cercetat posibilităţile vindecării prin rugăciune este doctorul în medicină Larry Dossey. În cărţile sale, Dossey descrie misiunea sa ştiinţifică de a descoperi relaţia dintre

vindecare şi conştiinţă, precum şi calea de explorare a conexiunilor dintre medicină, misticism, religie şi intuiţie. Dr. Randolph Byrd, este un alt medic care a studiat relaţia dintre rugăciune şi vindecare. În anul 1988, la Spitalul General din San Francisco, Byrd a condus una dintre cele mai apreciate cercetări privind efectele rugăciunii şi ale vindecării. Timp de 10 luni, el a studiat evoluţia a 193 de pacienţi cu boli de inimă, motivând oamenii să se roage pentru jumătate din pacienţii aflaţi acolo şi lăsând cealaltă jumătate deoparte. Bolnavii care au primit ajutor prin rugăciune au arătat o îmbunătăţire a stării de sănătate cu 5 – 7% faţă de colegii lor pentru care nu s-a rugat nimeni. Grupul care a beneficiat de rugăciuni din partea altora a cerut, de asemenea, mai puţine antibiotice şi diuretice, a suferit într-un procent mai mic de pneumonie şi a înregistrat mai puţine decese. Desigur, acest tip de experiment conţine mulţi factori destul de greu de controlat, dar cert este că a determinat oamenii să se gândească la efectele benefice ale rugăciunii.

Recent, cercetătorii preocupaţi de efectele psi-ului au investigat diferenţa dintre rugăciunea *directă* şi cea *indirectă*. Atunci când vă rugaţi într-o manieră directă, aveţi în minte un scop foarte concret, de genul: „Îmi doresc ca tumoarea soţului meu să dispară!” în acest caz, tentativa dumneavoastră este aceea de a direcţiona rugăciunea spre un singur rezultat, precum vindecarea cancerului, în cazul rugăciunii indirecte, vă rugaţi lui Dumnezeu pentru binele suprem a tot ceea ce există.

Spindrift, o organizaţie focalizată pe cercetarea rugăciunii, cu sediul în Salem, Oregon, a iniţiat studii pentru a vedea care tehnică de rugăciune este mai eficientă. Cercetătorii de la Spindrift au analizat impactul pe care rugăciunea îl are asupra vieţii plantelor, fiind mult mai uşor de măsurat efectul asupra unui sistem biologic mai simplu decât cel al omului. Unui asemenea studiu îi urmează observarea modului în care cei care se roagă pot

afecta dezvoltarea şi metabolismul seminţelor cultivate şi încolţirea seminţelor de grâu şi fasole, în ambele exerciţii, ei au ajuns la concluzia că rugăciunea facilitează creşterea. Destul de surprinzător, tehnica non-directă (sau indirectă) a fost catalogată ca fiind mai eficientă decât cea directă, deoarece a înregistrat rezultate de două ori mai semnificative.

Rezultatele de la Spindrift sugerează că un vindecător (considerat aici o persoană care se roagă) este mult mai de ajutor dacă îşi păstrează în minte anumite goluri specifice. Cu alte cuvinte, a te ruga pentru binele general al unui individ – în genul: „Să i se întâmple numai lucruri bune acestui om!" – pare cea mai eficientă formă de rugăciune. Cu toate că acest mod de rugăciune a funcţionat cel mai bine la Spindrift, nu a fost însă testat pe un număr mare de oameni, în prezenţa unui juriu, aşa că oamenii sunt încă de părere că cel mai bine e să te rogi în mod explicit, pentru binele tău sau pentru vindecarea şi evoluţia unei anumite persoane.

SOS, Intuiţia!

Puteţi încerca experimentul rugăciunii şi acasă la dumneavoastră. Cumpăraţi simultan două plante, aflate în acelaşi stadiu de dezvoltare. Expuneţi-le la aproximativ aceleaşi condiţii de lumină şi confort şi udaţi-le în mod egal. Într-adevăr, singura diferenţă va fi că vă veţi ruga numai pentru una dintre ele. Aveţi grija ca plantele să stea la o distanţă apreciabilă una de alta, pentru ca rugăciunea dumneavoastră să nu se disipe.

Sunteţi un Iniţiator sau un sceptic?

Deşi nu sunteţi obligat să credeţi într-un anumit Dumnezeu, denumit într-un fel sau altul, credinţa şi puternica dorinţă de bine sunt ingrediente importante în multe tipuri de vindecare. Mulţi oameni se roagă,

aşteptându-se ca Dumnezeu să le îndeplinească, pur şi simplu, dorinţele. Dar, de cele mai multe ori, nu funcţionează aşa. Rugăciunea, cu acea gândire pozitivă încorporată în ea, e un parteneriat. Dacă de fiecare dată vă temeţi să credeţi că veţi avea succes, atunci nu aveţi nici cea mai mică şansă să aflaţi că se poate.

Gândiţi în felul următor: şansele de câştig sunt net superioare dacă depăşiţi starea de îndoială. Dacă sunteţi neîncrezător şi rămâneţi aşa, nimic nu se poate schimba. Dar, dacă luaţi atitudine – chiar dacă încă aveţi unele rezerve – acesta este primul pas în cucerirea încrederii. Iniţiativa propriu-zisă necesită măcar un pic de încredere în posibilitatea îmbunătăţirii şi a realizării unei schimbări.

V-au fost puse la dispoziţie multe instrumente, dar trebuie să le şi folosiţi. Printre acestea se numără un intelect puternic, prin intermediul căruia puteţi să vă alegeţi viziunile şi ţelurile. Aveţi o imaginaţie datorită căreia puteţi vizualiza felul în care doriţi să vă trăiţi viaţa şi ce stare de sănătate vă prieşte cel mai bine – această vizualizare fiind primul pas în a vă atinge ţelurile. Deţineţi, de asemenea, darul luării unei decizii şi intuiţie, precum şi alte talentele individuale. Puteţi folosi toate aceste calităţi cu care aţi fost înzestrat pentru a crea fericire şi bucurie pentru dumneavoastră şi pentru ceilalţi sau le puteţi ignora, caz în care vă asumaţi riscul de a nu vedea nicio schimbare vreodată. Decizia vă aparţine.

Tratatul filosofic chinezesc intitulat *I Ching, or Book of Changes (I Ching sau Cartea Schimbărilor)* spune aşa: „Fiecare eveniment din lumea vizibilă este efectul imaginii unei idei din lumea nevăzută”. Cu alte cuvinte, sunteţi ceea ce gândiţi. Aşa că, gândiţi pozitiv!

Căi încurcate

Dacă cineva vă sugerează să vă bazaţi numai pe rugăciune în vindecare unei boli, nu ezitaţi să cereţi şi alte păreri. Rugăciunea este un dar minunat pe care îl puteţi

oferi celorlalţi, iar ei vi-l pot oferi dumneavoastră. Totuşi, puterea de vindecare a rugăciunii vă poate indica o metodă potrivită de tratare a bolii, cum ar fi un medic priceput. Răspunsurile la rugăciuni vin în forme foarte variate; vindecătorii care ştiu acest lucru îl vor admite cu modestie şi nu vor insista că metoda lor este singura capabilă de vindecare

Puterea gândirii pozitive

Aşa cum, probabil, aţi aflat deja din propria viaţă, vindecarea trupului nu are loc întotdeauna, dacă se întâmplă ca mintea să fie bolnăvicioasă sau plină de îndoieli. Această conexiune minte-trup poate genera o influenţă puternică asupra oricărui aspect din viaţa dumneavoastră, de la contribuţia la distrugerea unor tumori letale până la ghidarea spre găsirea unei soluţii privind un conflict la locul de muncă, situaţie care vă creează cu uşurinţă o stare de disconfort.

Îngrijorarea şi îndoiala apar foarte uşor. Schimbările sunt cele care necesită curaj din partea dumneavoastră, atât în ceea ce priveşte renunţarea la scepticism, cât şi întreprinderea primilor paşi spre vindecare.

Primul pas în procesul învăţării oricărui tip de vindecare este adoptarea unui mod de gândire optimist. Chiar dacă alegeţi să nu vă manifestaţi puterile prin rugăciune, totuşi puteţi obţine o atitudine încrezătoare prin folosirea minţii în scopul direcţionării propriilor gânduri.

Puteţi folosi mesaje verbale şi imagini vizuale de impact, pentru direcţionarea propriei minţi. Aceste simboluri vă penetrează inconştientul şi se întipăresc în creier, pentru a crea şi indica noi căi de gândire şi de acţiune. Ele oferă intuiţiei dumneavoastră noi căi pentru obţinerea de perspective şi oportunităţi. Acest lucru dovedeşte receptivitate în a accepta toate schimbările minunate pe care intuiţia personală le are de oferit. Dar

cum găsiţi cuvintele şi imaginile potrivite pentru dumneavoastră?

Elaborarea declaraţiilor

Odată ce ochii minţii văd schimbările pe care doriţi să le înfăptuiţi, e recomandat să întăriţi aceste imagini prin cuvinte lăuntrice. Ataşarea unor cuvinte de ţelurile dumneavoastră vă va ajuta să le aveţi mai clar întipărite în minte şi să le plasaţi în locul discuţiilor mentale negativiste, care v-ar putea sta în cale.

Atunci când începeţi să lucraţi cu declaraţiile personale, ţineţi cont de următoarele sfaturi:

→ Faceţi declaraţia într-o manieră pozitivă. („Sunt plină de sănătate” şi nu ceva de genul „Nu mai sunt bolnavă”)

→ Formulaţi-vă declaraţiile la timpul prezent, ca şi cum aveţi deja ceea ce vă doriţi. („Am acces la puterile mele vindecătoare” şi nu „Voi avea acces…”)

→ Emiteţi declaraţii simple şi succinte. Preferabile sunt cele alcătuite dintr-o singură propoziţie. („Sunt puternic şi sănătos.”)

→ Faceţi ca declaraţiile să sune încântător. Ceea ce vreţi dumneavoastră este ca mintea subconştientă şi cea conştientă să capteze şi să îşi dorească acel lucru. („Sunt puternic şi plin de energie. Pe zi ce trece, devin din ce în ce mai puternic.”)

→ Declaraţiile ar trebui să se refere la sine, nu la alţii. („Eu vindec şi accept rugăciunea venită din partea altora” şi nu „Vreau ca oamenii să se roage pentru mine”)

→ Faceţi aşa încât declaraţiile să exprime dorinţe posibil de atins. Evitaţi să vă sabotaţi, stabilindu-vă ţeluri imposibil de atins. Alegeţi primul pas dintr-o serie lungă de dorinţe. Spre exemplu, dacă scopul stabilit de dumneavoastră este acela de a lucra câte trei ore pe zi, pentru ca după două luni să arătaţi ca Arnold Schwarzenegger, acest lucru reprezintă autosabotaj.

Încercaţi să vă alegeţi perioade de timp mai plauzibile şi un fizic posibil de obţinut în ceea ce vă priveşte.

→ Declaraţia ar trebui să fie o afirmare a ceea ce doriţi să creaţi. Nu ar trebui să includă şi procesul prin care credeţi că veţi ajunge acolo. Acest lucru este foarte important. Dacă scopul dumneavoastră este să deveniţi o persoană sănătoasă şi plină de energie, afirmaţi, pur şi simplu, acest lucru.

După ce aveţi deja formulată o declaraţie clară, oferiţi-i Universului şansa de a-şi da seama cu claritate de ce miracole aveţi nevoie pentru a vă împlini dorinţa. Nu vă lăsaţi prins în capcana gândurilor de tipul „dar cum se va întâmpla acest lucru?" Ceea ce aveţi dumneavoastră de făcut este să urmăriţi indiciile pe care vi le oferă propria intuiţie; ele vă vor îndruma acţiunile şi paşii pe care trebuie să îi realizaţi.

Vizualizarea creativă

Dacă aţi petrecut vreodată o oră întreagă uitându-vă la televizor (şi cine nu a făcut asta?), atunci sunteţi conştient de puterea imaginilor vizuale (şi ştiţi că şi cei care concep reclame sunt la fel de conştienţi). Aşa că, de ce să nu vă creaţi propriul canal interior de publicitate? Vindeţi-vă ideea potenţialului pe care îl deţineţi, desenând o imagine a sa minte.

Atunci când vizualizaţi ceva, vă formaţi de fapt o imagine mentală a ceea ce doriţi să creaţi în viaţa reală. Puteţi folosi imagini mentale pozitive cu dumneavoastră şi cu viaţa pe care o aveţi, pentru a crea o imagine de sine mai bună şi pentru a vă îmbunătăţi experienţa personală. Spre exemplu, dacă doriţi să slăbiţi, puteţi să vă vizualizaţi aşa cum aţi dori să arătaţi. Dacă ceea ce vă doriţi este să vă dezvoltaţi conştiinţa clarvăzătoare, imaginaţi-vă în postura de clarvăzător. Umpleţi decorul cu detalii ale experienţei dumneavoastră – de exemplu, cum vă simţiţi

recunoscând şi având încredere în propria intuiţie sau ce senzaţie de siguranţă vă oferă cunoaşterea propriilor ghizi spirituali. Vă puteţi folosi abilitatea pentru a vă vizualiza pe dumneavoastră ca fiinţă umană conştientă psihic. Destul de probabil, intuiţia vă va ajuta.

„Vizualizare creativă" este expresia folosită pentru abilitatea de a vă imagina un viitor dezirabil. Atunci când este această calitate este folosită într-un mod care vă ajută mintea şi trupul să lucreze împreună, pentru a vindeca sau îndeplini o dorinţă exprimată în prealabil, se cheamă *imagistică ghidată*. Acestui concept i s-a acordat destul de multă atenţie, fiind privit ca o formă de vindecare sau cel puţin de încetinire a bolilor – acesta fiind scopul original pentru care a fost dezvoltată metoda.

Dincolo de cuvinte

Imagistica ghidată este un fel de visare cu ochii deschişi sau un fel de meditaţie direcţională, care foloseşte imaginaţia într-o direcţie precisă, prestabilită, pentru a atinge anumite scopuri. La origine, a fost creată pentru a ajuta mintea şi trupul să conlucreze în scopul vindecării.

Imagistica ghidată – mintea ca vindecător

„Emoţiile şi cuvintele noastre îi dau de ştire trupului în legătură cu ceea ce aşteptăm de la el, iar prin vizualizarea anumitor schimbări noi putem ajuta trupul să realizeze practic acele schimbări", spune Bernie Siegel, autorul cărţii *Love, Medicine and Miracles (Dragoste, medicină şi miracole)*, Harperperennial Library, 1990. Această idee reprezintă conceptul fundamental din spatele imagisticii ghidate, care vă ajută pe dumneavoastră să vă îmbunătăţiţi sănătatea şi viaţa, doar imaginându-vă aceste lucruri într-o manieră pozitivă.

Cercetările arată că, dacă e practicată corespunzător, imagistica ghidată poate avea următoarele efecte: scăderea tensiunii arteriale; reducerea anxietăţii;

dispariţia depresiei şi a durerii fizice; întărirea sistemului imunitar; ameliorarea ameţelilor din timpul kinetoterapiei; încetinirea reacţiilor alergice; grăbirea procesului de recuperare în cazul tăieturilor, arsurilor, fracturilor sau intervenţiilor chirurgicale. De asemenea, îmbunătăţeşte performanţele în sport şi în orice activitate intelectuală.

Atunci când imagistica ghidată este practicată la nivelul maxim de eficienţă, ea vă încurajează să vă imaginaţi pe sine împreună cu toate simţurile dumneavoastră. Pe lângă folosirea imaginilor şi a gândurilor, această tehnică implică şi imaginarea sunetelor, a senzaţiilor tactile, gustative şi olfactive. Pentru că informaţiile senzoriale pe care le percepem reprezintă modul în care mintea şi imaginaţia tind să recepteze informaţii, imagistica ghidată poate accesa în mod direct mintea inconştientă, trecând peste orice cuvânt care ar putea sta în calea comunicării directe dintre minte şi trup.

Un alt motiv pentru care imagistica ghidată pare a fi atât de eficientă în procesul de evoluţie a trupului este acela că implică emoţii. De fapt, această metodă pare să funcţioneze cel mai bine atunci când folosim imagini care ne afectează puternic latura emoţională. Aşa cum imaginile şi alte percepţii senzoriale depăşesc nivelul raţiunii, ajungând direct la nivelul inconştient al minţii, şi emoţiile ajung direct la mintea inconştientă. Mai mult, emoţiile deţin şi o istorie a lor, care interacţionează cu sistemele biologice ale organismului uman. Spre exemplu, dacă vă imaginaţi o zi însorită de vară alături de o persoană dragă, corpul dumneavoastră va re-experimenta acelaşi răspuns fizic de bucurie, relaxare şi extaz.

Datorită faptului că emoţiile sunt atât de personale, în timpul procesului fiecare dintre noi foloseşte metode diferite de accesare a imaginilor eficiente. Unii oameni preferă să urmărească imagini create de alte persoane, în timp ce alţii preferă să folosească imagini create de ei înşişi, în orice caz, important este să vă relaxaţi şi să lăsaţi

imaginaţia să îşi facă treaba. Desigur, cu cât exersaţi mai mult, cu atât va fi mai uşor şi mai eficient.

Imagistica ghidată funcţionează pe principiul că imaginile sunt evenimente prin care a trecut trupul. Imaginile senzoriale reprezintă limbajul trupului, pe care îl înţelege automat şi fără dubii. Belleruth Naparstek, autorul cărţii *Staying Well with Guided Imagery (Conservarea sănătăţii prin imagistică ghidată)*, apărută la Warner, în anul 1994, explică faptul că primul principiu operaţional al imaginaţiei este acela că: „Trupurile noastre nu fac discriminări între imaginile senzoriale mentale şi ceea ce numim realitate". Deşi imaginile nu au asupra trupului un impact atât de intens ca cel al evenimentelor reale, ele creează acelaşi gen de experienţe. Şi, cu toate că sunt mai slabe decât cele reale, sunt resimţite în întregul organism.

Atunci când funcţionează la capacitate maximă, imagistica ghidată apare într-o stare mentală intermediară, similară visării cu ochii deschişi, meditaţiei sau autohipnozei. Astfel, persoana în cauză intră treptat într-o stare în care vizualizează şi experimentează imagini destinate s-o ajute la vindecare şi motivare. Un pacient bolnav de cancer poate vizualiza un pistol ce ocheşte celule cancerigene, pe când un atlet îşi poate imagina o puma dându-i graţie, viteză şi forţă. O persoană ce urmează terapie recuperatorie poate avea o viziune cu momente dintr-o copilărie ideală, în care obişnuia să alerge liber, după care se poate vedea pe sine păşind încrezător şi independent spre viitor.

Aceste tehnici de vindecare subliniază importanţa imaginaţiei şi a creativităţii în accesarea nivelului superior al minţii – intuiţia. De asemenea, ne reaminteşte un lucru esenţial: ne putem folosi mintea pentru a ne vindeca şi a ne îmbunătăţi starea fizică şi viaţa, în ansamblu.

Vindecarea prin atingere

Am discutat anterior despre cum ajută mintea în procesul de vindecare, în plus, ar trebui să cunoaşteţi faptul că mulţi vindecători lucrează cu corpul şi cu energia acestuia transmisă prin atingere, în prezent, medicina alternativă care foloseşte aure şi alte câmpuri energetice se concentrează pe reabilitarea, echilibrarea, reîncărcarea şi detoxifierea energetică pe mai multe niveluri – spiritual, emoţional, mental şi fizic. Vindecătoarea Barbara Brennen explică: „În orice punct al experienţei personale, dacă se întâmplă să vă regăsiţi separaţi de sinele autentic, acest lucru se va vedea în câmpul energiei personale şi, în final, va determina distorsiuni ale câmpului energetic, cauzând îmbolnăvire – fie prin slăbirea sistemului imunitar şi apariţia infecţiei, fie prin provocarea directă a bolii".

Numeroase metode de vindecare ce implică atingerea împărtăşesc credinţa comună conform căreia, pentru a crea, schimba sau vindeca, pacientul are nevoie să se conecteze la adevăratul sine. Chiar dacă vindecătorii folosesc metode ca „întinderea mâinilor", „atingerea vindecătoare" sau „vindecarea prin credinţă", toate acestea implică ideea că vindecătorul şi pacientul sunt conectaţi la un nivel superior, probabil parapsihic, ce se deschide şi revarsă energie curativă asupra pacientului.

Dacă intenţionaţi să practicaţi tehnicile de vindecare, vă rog să vă asiguraţi că sunteţi supravegheat de persoane calificate, înainte de a încerca pe un pacient. Dacă aveţi nevoie de vindecare prin medicină alternativă, mai întâi consultaţi un medic, pentru a vă asigura că acesta este tratamentul recomandat. Şi ar fi bine să-i cereţi medicului dumneavoastră să vă recomande un vindecător calificat.

Ce ştiu mâinile dumneavoastră

În anul 1939, cercetătorul rus Semyon Kirlian a elaborat o tehnică fotografică prin care a reuşit să îşi facă vizibilă propria aură, care apărea ca o coroană poziţionată în jurul mâinii sale. (Ghiciţi cum a fost numită această

tehnică? Fotografie de tip kirlian! Dar despre aceasta vom discuta mai pe larg în **capitolul 19**.) Scepticii au încercat să-i minimalizeze descoperirea, spunând că ceea ce s-a văzut a fost fenomenul de ionizare fotografică, şi nu aura umană, însă nu au reuşit să explice diferenţa dintre frunzele vii şi cele moarte – imaginile frunzelor vii aveau o aură strălucitoare, luminoasă, pe când aurele celor moarte erau opace.

În completarea încercării de a demonstra că materia însufleţită este mai vibrantă decât cea neînsufleţită, imaginile de tip kirlian arată şi un lucru interesant cu privire la vindecători: vârfurile degetelor lor emană o cantitate uriaşă de energie vibrantă. Mâinile persoanelor cu putere de vindecare deţin incredibil de multă energie vitală. După ce veţi fi devenit observator al aurelor, veţi putea vedea acest lucru şi singur. Adesea, vindecătorii emană prin mâinile lor căldură, despre care se spune că provine de la aceeaşi energie vitală.

Contactul cu această forţă a vieţii este important în procesul de vindecare, la fel fiind şi pentru dezvoltarea abilităţilor intuitive. Iar cheia realizării acestui contact este meditaţia. Aşa cum meditaţia îi ajută pe oameni să îşi descopere şi să îşi dezvolte conştiinţa parapsihică, la fel îi ajută şi să intre în contact cu potenţialul de vindecare pe care îl deţin. Mai mult decât receptivitatea în privinţa aurelor, meditaţia poate asigura şi conştienta necesară procesului de vindecare – atât pentru noi, cât şi pentru ceilalţi.

Reiki

Există o tehnică de vindecare bazată pe o anumită poziţionare a mâinilor, care câştigă din ce în ce mai multă popularitate în Statele Unite. Denumită *reiki*, este o tehnică simplă, ce accesează energia vitală şi ajută la reducerea stresului, ducând, în consecinţă, la vindecare. Tratează întreaga persoană – trupul, emoţiile, mintea şi spiritul. Un astfel de tratament conferă senzaţia de

căldură, uşoare gâdilaturi sau o simplă relaxare, având ca rezultat un sentiment de pace, securitate şi o stare de bine. În unele cazuri se petrec vindecări miraculoase.

Dincolo de cuvinte

Reiki e un tip de vindecare prin atingere cu mâinile, în cadrul căreia un practicant antrenat îşi poziţionează mâinile într-un anumit fel, pe şase puncte ale corpului. Prin asta, el facilitează curgerea liberă prin tot corpul a energiei dătătoare de viaţă.

Reiki este considerată o artă antică de vindecare, care a fost redescoperită, prin viziune, de către doctorul Mikao Usui, pe la mijlocul anilor 1800. A fost introdusă în Occident de către doamna Hawayo Takata. Reiki s-a dezvoltat ca o metodă simplă şi naturală de vindecare spirituală. Practicanţii ei învaţă poziţia de bază a mâinilor, conform tehnicii reiki, dar abilitatea de a o folosi e mai degrabă transferată decât predată, de la maestrul reiki către discipoli. Abilitatea folosirii tehnicii reiki nu depinde de capacitatea intelectuală sau de dezvoltarea spirituală, aşa încât mii de oameni au învăţat deja să se folosească de ea.

Sursa vindecării este indicată prin însăşi denumirea tehnicii – termen de origine japoneză. *Rei* poate fi interpretat prin „universal” (în sensul de omniprezent) sau prin „conştiinţă spirituală” (însemnând că sursa este Dumnezeu sau un Sine superior, care, în consecinţă, ştie totul despre acea persoană, ştie care îi sunt problemele şi unde anume are nevoie de vindecare). *Ki* este echivalentul japonez al chinezescului *chi* (forţa vieţii, legată în mod direct de starea de sănătate a unei persoane). Dacă forţa cuiva este scăzută sau se află într-un blocaj, acea persoană este vulnerabilă şi predispusă la a se îmbolnăvi, însă dacă energia curge constant şi liber, acea persoană se simte bine şi este mult mai puţin receptivă la boli. Ki afectează

fiecare aspect al vieţii unui om – emoţiile, gândurile şi viaţa spirituală. Ki este, de asemenea, considerat a fi sursa abilităţilor parapsihice şi vindecătoare ale cuiva.

Cu toate că practicarea tehnicii reiki nu necesită credinţa în vreo convingere spirituală, implică totuşi principiul dezvoltării sinelui şi al promovării armoniei cu ceilalţi. Intenţia principală este aceea de a ajuta oamenii să înţeleagă că vindecarea vine prin spirit şi că realizarea de sine este cea care conduce la evoluţie spirituală.

Sunteţi conştient?

Chinezii au studiat fluxul de energie vreme de mii de ani. Mai mult, ei deţin scrieri având 4.000 de ani vechime, adunate sub titlul ***Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine (Tratatul clasic de medicină internă al împăratului Galben),*** în care se regăsesc 32 de tipuri distincte de chi (sau ki). Practicanţii medicinei chineze tradiţionale sunt de părere că boala apare atunci când chi-ul rămâne blocat undeva în corp – de aceea, tratamentele lor (inclusiv acupunctura) au rolul de a elibera chi-ul şi de a-i permite curgerea nestingherită.

SOS, Intuiţia!

Există câteva cărţi bune, ce vă pot oferi informaţii despre reiki şi despre filosofia sa. Printre acestea se numără *Reiki, The Healing Touch (Reiki, atingerea vindecătoare),* scrisă de William Rând şi apărută la Vision Publication. Publicată prima oară în 1991 şi reeditată în 2000, această carte a devenit un fel de clasic în domeniu. Mai puteţi consulta şi cartea scrisă de Diane Stein: *Essential Reiki – A Complete Guide to an Ancient Healing Art (Esenţa tehnicii reiki – un ghid complet al unei antice arte de vindecare),* Crossing Press, 1995.

Cum să folosim terapia prin atingere

O altă tehnică relativ nouă, bazată pe folosirea mâinilor, este terapia prin atingere. Aceasta împărtăşeşte multe din convingerile comun acceptate de către celelalte tehnici de vindecare prin intermediul mâinilor, printre care şi ideea că vindecarea vine de la o energie universală a vieţii, ce curge prin toate organismele vii şi creează un câmp energetic în jurul fiecărui corp. Metoda este unică, datorită modului său simplu de aşezare a mâinilor.

Dora Kunz, cea care a dezvoltat tehnica terapiei prin atingere şi a introdus-o în Statele Unite, era de părere că tehnica se bazează pe practica antică de întindere şi aşezare a mâinilor. Ea a învăţat-o cum să procedeze pe Delores Krieger (care era atât doctor în filosofie, cât şi soră medicală acreditată), aceasta cercetând şi demonstrând ştiinţific faptul că tehnica reprezintă o formă eficientă de vindecare. Krieger a pregătit, după aceea, mii de surori medicale şi de alţi profesionişti din domeniul îngrijirii sănătăţii, ceea ce a determinat respectul lumii medicale tradiţionale faţă de această tehnică.

Pentru început, practicantul trebuie să se concentreze folosind meditaţia. Apoi trebuie să îşi scaneze corpul cu ambele mâini, având palmele aşezate cu faţa în jos, spre trup. Se începe de sus, de deasupra capului, practicantul ducându-şi mâinile în jos, de-a lungul corpului şi simţind energia de sus în jos, pe ambele părţi ale corpului. Un practicant experimentat va simţi diverse senzaţii energetice, de genul: gâdilaturi, căldură, frig, greutate, scufundare, în final, el va trebui să realizeze ce lipsuri are: congestii, dezechilibru local sau orice alt deficit de energie. După aceea, cu ajutorul mâinilor, va pune în mişcare energia corporală, pentru a o echilibra, în acest fel, congestiile se deblochează, astfel încât zonele cu exces sau cu deficit de energie să primească exact atâta energie câtă au nevoie. De multe ori, pentru un diagnostic şi un tratament complet, sunt necesare mai multe şedinţe.

Terapia prin atingere generează o stare de profundă

relaxare, ajută la alinarea sau dispariţia durerii şi accelerează vindecarea. E cunoscută pentru tratarea durerilor comune, cum ar fi răceala, durerile de cap şi de stomac, artritele, arsurile, fluctuaţiile de tensiune şi rănile, dar a ajutat şi oameni cu afecţiuni mai serioase.

Terapia prin atingere, ca toate metodele ce utilizează o anume poziţionare a mâinilor, pune accent pe iubire, compasiune şi transfer de energie, în aceste metode de vindecare, interacţiunile emoţionale, mentale şi spirituale dintre practicant şi pacient sunt foarte importante. Relaţia trebuie să fie una de ordin personal. Cu toate acestea, practicantul trebuie să rămână detaşat, la fel ca în cazul relaţiei dintre un consilier şi clientul său. Subliniez că e nevoie de sentimente puternice de grijă, compasiune şi dragoste.

Sunteţi conştient?

Domeniul terapiilor alternative este în plină înflorire şi este bine pus la punct în lumea cabalinelor din Statele Unite, în special în ceea ce priveşte disciplina dresajului, care este o abilitate spirituală – atunci când e privită în forma ei cea mai pură. Printre terapiile uzual aplicate cailor se numără şi acupunctura, acupresiunea, reiki, terapia prin masaj şi comunicarea. Unii dintre cei mai performanţi antrenori de cai sunt şi parapsihici, dar nu obişnuiesc să aducă această informaţie la cunoştinţa publicului larg.

Manifestarea compasiunii şi a empatiei

A ajuta la vindecarea lumii din jur poate fi mai uşor decât aţi putea crede, începeţi prin a fi atent la situaţiile în care este nevoie de ajutor. Din momentul în care veţi începe să priviţi oamenii şi lucrurile din jurul dumneavoastră cu mintea deschisă, veţi fi în stare să vedeţi problemele cu care ceilalţi se confruntă. S-ar putea să vedeţi un om mergând pe stradă cu umerii foarte lăsaţi,

de parcă ar căra o greutate considerabilă. Probabil că asta simte şi el. Cineva a cărui faţă arată obosită, încruntată şi stresată se gândeşte, probabil, la ceva care îl preocupă în mod deosebit – fie o durere fizică, fie o mare mâhnire sau nişte sentimente rănite.

Atunci când veţi reuşi să vedeţi ce anume se întâmplă cu adevărat cu lumea din jur, să nu vă temeţi să recunoaşteţi şi să simţiţi toate acestea. Acceptaţi faptul că aveţi un dar – acela al înţelegerii intuitive. Mulţi îl numesc empatie, iar ceea ce faceţi cu acest dar se poate numi compasiune. Nu e necesar să săriţi în mijlocul problemelor, strigând şi fluturând un steag pe care să scrie: „Îmi pasă!” Într-adevăr, exprimarea deschisă şi directă este arareori adecvată. Mai degrabă, inspiraţi adânc şi căutaţi modalităţi de a oferi îndrumare.

Modul ideal prin care puteţi ajuta oamenii s-ar putea să nu devină vizibil imediat ce realizaţi că au nevoie de ajutor. Poate că vi se va oferi ocazia să staţi de vorbă cu ei, într-un viitor apropiat. Iar ei s-ar putea să simtă nevoia să vă împărtăşească necazurile lor, caz în care trebuie doar să îi ascultaţi. Ori s-ar putea să nu aflaţi niciodată care le sunt problemele, dar le puteţi oferi ceva foarte simplu – un zâmbet sau o rugăciune tăcută. Orice modalitate de manifestare a compasiunii este un mod de vindecare.

În acelaşi timp, veţi ajunge să realizaţi că vă vindecaţi propria persoană, pentru că fiecare moment de empatie şi conştientă pe care îl împărtăşiţi cu celălalt şi fiecare binecuvântare pe care o oferiţi, vă ajută să apreciaţi ceea ce aveţi şi ceea ce sunteţi.

Acordaţi-vă acum un moment pentru a vă aprecia. Faceţi-o! O meritaţi! Respiraţi adânc şi lăsaţi deoparte orice anxietate sau tensiune. Inhalaţi şi simţiţi energia vieţii. Permiteţi-vă să vă descoperiţi energia şi modul în care aceasta se face simţită. Petreceţi câteva momente apreciindu-vă energia unică pe care o deţineţi, precum şi propriul corp. Pe măsură ce inhalaţi, daţi-i voie energiei

vitale pe care o aveţi să călătorească prin dumneavoastră, ca să vă indice zonele aflate în dificultate şi să rezolve problema. Ascultaţi toate mesajele pe care vi le transmite corpul în înţelepciunea lui, deoarece acest lucru vă va ajuta să vă vindecaţi, dar şi să vă dezvoltaţi şi rafinaţi în continuare conştiinţa parapsihică.

Parapsihicul sacru

Cu toţii avem o aşa-numită „cunoaştere” înnăscută, pe care o putem accesa cu ajutorul intuiţiei, învăţând să o contactaţi, să o ascultaţi şi să acţionaţi conform ei, veţi reuşi să vă conectaţi în mod direct la sursa de putere a universului. Ea se va afla întotdeauna acolo, pentru a vă ghida şi a vă oferi informaţii, pe care să le folosiţi fie pentru vindecarea unor răni mai vechi, fie pentru evoluţie spirituală. Latura intuitivă a minţii dumneavoastră are acces la o sursă infinită de informaţie. Rolul dumneavoastră este să vă ascultaţi propria intuiţie, să vă încredeţi în călăuzirea pe care aceasta o oferă şi să învăţaţi să acţionaţi conform înţelepciunii ei.

Viaţa dumneavoastră se desfăşoară după gândurile şi convingerile proprii. Ghidul dumneavoastră spiritual s-ar putea să nu aibă nicio valoare pentru ceilalţi. Dar atunci când recunoaşteţi intuiţia, o protejaţi şi acţionaţi conform ei – aşa cum mulţi oameni fac atunci când se roagă – ea vă aduce vise şi viziuni.

Acum că v-aţi format o idee asupra modului în care mintea vă poate vindeca şi îmbunătăţi viaţa, să nu credeţi că propriul corp nu vă este de niciun folos. Următorul capitol explică în detaliu cum anume puteţi folosi la maximum legătura dintre minte, trup şi spirit, astfel încât să vă ajutaţi trupul să ţină pasul cu evoluţia minţii. Aşa cum intuiţia personală vă ajută să evoluaţi, puteţi şi dumneavoastră să o ajutaţi să evolueze.

Ce trebuie să reţineţi:

→ Medicii şi oamenii de ştiinţă se arată din ce în ce mai interesaţi de efectele curative ale rugăciunii.

→ Fie că o numiţi rugăciune, fie că nu, fiţi conştient de faptul că vă puteţi direcţiona gândurile pentru a vă schimba starea de sănătate şi viaţa în mai bine.

→ Puteţi învăţa să vă direcţionaţi energia, pentru a vă vindeca pe dumneavoastră şi pe ceilalţi.

→ Un mod simplu de a învăţa compasiunea este să vă uitaţi cu adevărat la ceilalţi.

Capitolul 10
Parapsihicul trupesc

În acest capitol:

→ Corpul dumneavoastră – un ghid parapsihic pentru vreme

→ Stresul fizic şi conexiunile parapsihice

→ Edificarea unui trup sănătos în scopul dobândirii forţei psihice

→ Citirea semnalelor emise de propriul trup

Oricine a auzit expresia: „Trupul este un templu”. Dar ce înseamnă acest lucru, cu adevărat? înseamnă că fiecare dintre noi este, în variantă ambulantă, o casă de rugăciuni sau o biserică sau un loc sacru; fiecare este plin de idealuri frumoase, intenţii bune şi speranţe pure. Este posibil ca, uneori, mintea dumneavoastră să hălăduiască prin lume, însă a vă ţine corpul sub control poate fi mai uşor decât aţi crezut. Trupul dumneavoastră este locul ideal pentru a începe să învăţaţi arta disciplinei, a controlului şi a liniştii interioare.

Acest capitol va vorbi despre legătura dintre corpul fizic şi conştienţa parapsihică. Corpul vă oferă semnale intuitive, manifestate sub forma unor simptome fizice. Prin ele, organismul vă dă indicii despre ce anume se petrece în

viaţa dumneavoastră. Dacă ceva vă deranjează – trupeşte, mental sau spiritual – semnalele fizice vă vor da de ştire, mai devreme sau mai târziu. Câteodată, aceste semnale sunt ca un apel de trezire, pentru ca dumneavoastră să reintraţi în contact cu divinul. La urma urmei, trupul este şi o parte a divinului, dar şi un pod către divinitate.

Cum vă simţiţi astăzi? Explorarea

Vi se pare că tot timpul alergaţi cu răsuflarea tăiată de la o sarcină la alta, până în momentul în care vă prăbuşiţi pe canapea, pentru a vegeta în faţa televizorului? Gândiţi-vă la felul în care decurge o zi obişnuită din viaţa dumneavoastră. Alergaţi ca să vă luaţi copiii de la şcoală, fugiţi ca să ajungeţi în timp util la serviciu, munciţi din greu ca să respectaţi termenele limită impuse de şeful dumneavoastră sau învăţaţi pe rupte pentru examenele de la şcoală? La sfârşitul zilei vă simţiţi probabil epuizat, iritat, slăbit, cu mintea înceţoşată, întrebându-vă dacă nu ar trebui cumva să consultaţi un specialist – ba chiar un psihiatru!

Este important să ascultaţi ceea ce vă spune corpul, după o zi aşa de stresantă. Într-adevăr, organismul vă oferă semnale intuitive sub forma unor simptome fizice despre modul în care vă trăiţi viaţa. Prin simptome, trupul vă dă indicii despre ceea ce se petrece în viaţa dumneavoastră.

Dar pentru a ajunge să înţelegeţi ce vă spune organismul, trebuie să învăţaţi să îl ascultaţi, în următorul exerciţiu, trebuie să vă concentraţi atenţia asupra felului în care vă simţiţi astăzi şi asupra lucrurilor pe care vi le spune intuiţia despre ceea ce vă face să vă simţiţi fericit, energic şi entuziast. Acordaţi-vă timp pentru a vă reexamina câteva dintre obiceiurile cotidiene. Acestea mai funcţionează încă pentru dumneavoastră?

Atenţia la mesajele intuitive cotidiene

Descrieţi o zi de muncă obişnuită:

Gândiţi-vă la scenariul de mai sus. Care momente ale zilei v-au făcut să vă simţiţi plictisit, extenuat sau stresat? Există momente ale zilei de care vă temeţi?

Se întâmplă ca teama, plictiseala, extenuarea sau stresul să prezinte vreun simptom fizic? Faceţi observaţii asupra lor aici:

Gândiţi-vă din nou la ziua dumneavoastră. Care părţi ale ei le-aţi găsit amuzante, tihnite, revigorante? Ce v-a plăcut în acea zi şi vă doriţi să vi se mai întâmple?

Când aţi trecut prin starea de amuzament, tihnă şi revigorare, ce senzaţii a experimentat corpul dumneavoastră?

Evident, este mult mai bine să aveţi o zi plină de bucurie, energie şi entuziasm, decât una cu dezamăgire şi frustrare. Iar atunci când veţi fi devenit mai conştient de lucrurile care vă fac să vă simţiţi aşa, veţi fi realizat un pas important pe drumul cel bun!

Dacă vă încadraţi în marea majoritate a oamenilor, atunci pierdeţi prea mult timp plângându-vă de ceea ce nu vă merge bine în viaţă şi uitaţi să vă întrebaţi ce anume vă doriţi cu adevărat. Acum aveţi şansa de a face acest lucru, înainte de a rezolva acest exerciţiu, s-ar putea să simţiţi nevoia de a asculta o muzică destinată să vă ridice moralul.

Căi încurcate

Nu vă gândiţi la schimbări de mare amploare atunci când vă contemplaţi viaţa, altfel vă veţi simţi copleşit, în loc de asta, amintiţi-vă că paşii mici sunt adesea cheia succesului.

Închideţi ochii pentru un moment. Gândiţi-vă la cum

aţi dori să arate zilele dumneavoastră. Petreceţi timp visând cu ochii deschişi la ceea ce vă face fericit. Ce aţi putea schimba în viaţa dumneavoastră, pentru a vă simţi mai confortabil?

Fiţi atent la orice indiciu pe care vi-l oferă intuiţia. Vă vine vreo imagine în minte, resimţiţi vreo senzaţie în corp sau auziţi vreo voce lăuntrică încurajându-vă spre o schimbare de percepţie? Descrieţi orice asemenea indiciu aici:

Poate simţiţi un val de plăcere în legătură cu o schimbare la care vă gândiţi. Toate aceste impresii sunt căi prin care intuiţia vă transmite mesaje.

Ce alte informaţii aţi mai primit (dacă aţi primit)? Consideraţi aceste idei ca fiind sfaturi intuitive care vă oferă diverse opţiuni pentru viitor.

Sunteţi dispus să acţionaţi în baza acestor informaţii? Dacă da, ce paşi puteţi face începând chiar de astăzi?

Atunci când eu am făcut acest exerciţiu, am primit informaţii foarte pământeşti, de genul: „Du-te la culcare mai devreme” sau „Exersează mai mult”. Am primit, de asemenea şi îndrumare în legătură cu afacerea mea, de genul: când ar trebui să adopt o nouă direcţie, dacă ar trebui să predau mai mult sau să scriu cărţi ori cât de lungă ar trebui să fie lista de clienţi căreia să îi fac faţă. Unele dintre informaţiile pe care mi le oferă intuiţia îmi dau o stare de anxietate, pentru că îmi indică schimbări majore, însă timpul mi-a arătat că dacă nu acţionez conform sfaturilor intuitive primite, încep să resimt semne de stres.

Paranormal

Vedeta de cinema Shirley MacLaine este binecunoscută pentru rolul său de explorator în lumea fenomenelor parapsihice. Ea a învăţat să folosească metodele de vizualizare. A povestit că, la un moment dat, a

decis să îşi învingă demonii în ceea ce priveşte zborul cu avionul, vizualizând o prăbuşire, chiar în timp ce se afla într-un avion. (Probabil, a considerat că pusă în faţa răului, şi depăşindu-l, va scăpa de fobie pentru totdeauna.) Din câte ştim, avionul ei nu s-a prăbuşit, iar ea a devenit mult mai curajoasă în urma experienţei. Dar prietena sa, care a ridicat-o de la aeroport a fost foarte speriată, întrucât avusese o premoniţie conform căreia avionul lui Shirley se prăbuşise. Ceea ce simţise, de fapt, fusese experienţa mentală trăită de Shirley, nicidecum ceea ce se întâmplase în realitate.

Dacă nu sunteţi sigur de corectitudinea mesajului pe care îl interceptaţi prima oară, nu vă temeţi. Veţi vedea că sunt foarte rare situaţiile în care intuiţia vă trimite un mesaj o singură dată. Aşa că, dacă rataţi un mesaj o dată, veţi continua să îl vedeţi, auziţi sau simţiţi provenind de la sistemul dumneavoastră călăuzitor – care vă indică, astfel, drumul cel bun.

Stresul şi alte blocaje fizice în conştiinţa parapsihică

V-am explicat ceva mai devreme că energia care curge prin trupul, mintea şi spiritul dumneavoastră este conectată la şi provine de la aceeaşi sursă. Intuiţia este una din formele de manifestare a acelei surse. Aşa că, pentru a vă exersa intuiţia şi a continua să primiţi mesaje, trebuie să vă menţineţi trupurile şi minţile libere şi departe de orice blocaj. O cauză majoră a blocajului este stresul.

Stresul survine în momentul în care deveniţi tensionat, ca răspuns la o supărare emoţională. Cu siguranţă, o discuţie aprinsă, o insultă primită la serviciu sau un exces temperamental poate cauza stres. Chiar şi unele mici supărări pot deveni surse majore de tensiune. Dacă încercaţi să vă prefaceţi că emoţiile negative nu există şi le îngropaţi, iar apoi vă prefaceţi fericit, strategia

nu funcţionează – întrucât, atunci când le refulaţi, ele se acumulează, de obicei, undeva în trupul dumneavoastră. Iar aceste acumulări vor deveni mai târziu locuri unde boala va prinde contur.

Pe lângă stres (sau ca răspuns la acesta), alte probleme pot afecta curgerea sănătoasă a energiei vitale şi a informaţiilor intuitive. Alcoolul şi alte droguri ce afectează mintea pot reprezenta un mod de refulare, pentru persoanele care refuză să facă faţă disconfortului provocat de o durere emoţională. Alţi oameni se complac în relaţiile în care sunt implicaţi şi le continuă, doar ca o formă de distragere, chiar şi atunci când e vorba de o relaţie nesănătoasă. Orice – chiar şi televizorul – poate fi un mod nesănătos de a vă eschiva, dacă vă ajută să evitaţi lucrurile cu care ar trebui să vă confruntaţi.

O problemă în a vă scuti de anumite trăiri – fizice şi nu numai – ar fi aceea că, în acest fel, rupeţi legătura cu anumite aspecte ale vieţii dumneavoastră. Spre exemplu, puteţi ignora tensiunea din ceafă, care vă spune să încetiniţi ritmul vieţii înainte de a vă îmbolnăvi. Sau aţi putea evita comunicarea cu o persoană, pentru că vă creează o stare de disconfort, lucru care ar putea duce la slăbirea relaţiei şi, în final, la încetarea ei. Ceva similar s-ar putea aplica şi în cazul intuiţiei: dacă ignoraţi anumite senzaţii, s-ar putea să pierdeţi legătura cu forţa dumneavoastră intuitivă.

Sănătatea parapsihică

Pentru a menţine curgerea sănătoasă a energiei prin organismul dumneavoastră, va trebui să renunţaţi la orice sursă de stres şi de energie negativă. Fiecare dintre noi are nevoie să îşi descopere propria cale de a evita aceste blocaje.

Iată o listă cu lucruri simple, cotidiene, pe care le puteţi face atunci când vă simţiţi stresat sau blocat psihic,

pentru a vă elibera de negativism şi a vă reface curgerea armonioasă a energiei vitale:

→ faceţi exerciţii fizice;
→ scoateţi-vă câinele la o plimbare;
→ mergeţi dumneavoastră la o plimbare;
→ beţi un pahar cu apă;
→ jucaţi-vă cu animalul de casă
→ practicaţi yoga;
→ scrieţi, desenaţi sau dansaţi, ca răspuns la propriile sentimente;
→ faceţi o baie sau un duş sau mergeţi la piscină;
→ respiraţi!

Sau de ce să nu încercaţi o baie de curăţare a psihicului, care să vă ajută să vă relaxaţi şi să intraţi în armonie cu propriul trup? Iată o reţetă des folosită:

3 părţi sare amară;
2 părţi bicarbonat de sodiu;
l parte sare de mare;
câteva picături din uleiul dumneavoastră favorit.

Amestecaţi toate ingredientele într-un bol încăpător. Umpleţi cada şi dizolvaţi în apă între o jumătate de ceaşcă şi o ceaşcă întreagă din acest amestec. Scoateţi-vă telefonul din priză. Intraţi în cadă şi staţi acolo un timp pentru a vă îmbiba, permiţând minţii şi trupului să se relaxeze. Când veţi fi terminat, atât pielea cât şi mintea dumneavoastră se vor simţi minunat.

Toate aceste activităţi vă vor ajuta să vă simţiţi mai bine în pielea dumneavoastră, mai conectat la propria energie şi la energia universală. Iar atunci când vă simţiţi conectat la întregul Univers, vă simţiţi mai plin de viaţă şi mai receptiv din punct de vedere psihic. Pe lângă aceasta, mulţi oameni explorează tehnicile sănătăţii alternative – precum acupunctura, reiki şi masajul – pentru a se relaxa şi a deveni receptivi. Şi cu toţii avem nevoie să ne

dezvoltăm obiceiuri sănătoase regulate, pentru a face faţă impasurilor emoţionale şi stresului cotidian.

Principiile de bază ale îngrijirii fizicului în scopul dezvoltării parapsihice

Câteva principii elementare se aplică în cazul fiecăruia dintre noi: mâncaţi corect, beţi apă din plin, faceţi mişcare în mod regulat, odihniţi-vă îndeajuns şi fiţi sincer cu sine. (Sună la fel cu ce zice mama de obicei, nu? Poate chiar e vorba de intuiţie maternă.)

Furnizarea unor informaţii comprehensive despre diete, exerciţii fizice şi metode de reducere a stresului depăşeşte cu mult cadrul acestei cărţi. Evaluarea corectă a obiceiurilor culinare şi, dacă e necesar, corectarea lor ţine de dumneavoastră, îmbunătăţirea acestor obiceiuri se impune în special atunci când încercaţi să vă dezvoltaţi şi folosiţi abilităţile intuitive. Trupul este un fel de antenă pentru mesajele intuitive, iar dacă nu sunteţi într-o formă foarte bună, foarte probabil nu veţi reuşi să interceptaţi într-o manieră adecvată informaţiile trimise.

Menţinerea unei stări bune de sănătate este realmente importantă, dacă plănuiţi să îi ajutaţi pe alţii în problemele cu care ei se confruntă, pentru că s-ar putea să începeţi să transmiteţi altora din propria energie şi să sfârşiţi prin a fi epuizat. Şi care este cel mai bun mod de a vă reîncărca bateriile? Odihna! Ascultaţi ce vă spune organismul, atunci când vă sfătuieşte să o luaţi mai uşor, să respiraţi adânc şi mergeţi la culcare mai devreme! Dacă vă simţiţi epuizat, este clar că munciţi mai mult decât ar trebui.

Pentru a vă menţine sănătos, în forţă şi rezistent la boli, e bine să vă rezervaţi timp pentru a vă întări sistemul imunitar. Suplimentele alimentare constând în vitamine, minerale, aminoacizi şi extracte din plante sunt disponibile oricui. Cereţi recomandarea unui specialist, cu privire la combinaţia optimă de substanţe nutritive pentru

dumneavoastră, aceasta depinzând în mod direct de condiţia fizică în care vă aflaţi.

Sunteţi conştient?

Dr. Eileen Connolly are o abordare esoterică pentru multe teme care ţin de parapsihic. În cartea sa, *Develop Your Psychic Powers: the Basic Tools of Parapsychology (Dezvoltaţi-vă puterile intuitive – instrumente fundamentale în parapsihologic),* apărută la Newcastle Publishing, în anul 1990, ea susţine ideea că felul în care e colorată mâncarea pe care alegeţi să o consumaţi indică echilibrul energetic pe care îl aveţi – fie el de natură fizică, fie mentală sau emoţională. Aceste culori corespund asocierilor pe care le-am făcut anterior, cu privire la aura personală (vedeţi capitolul 8). Spre exemplu, mâncând multe alimente oranj, cum sunt portocalele şi morcovii, vă creşteţi nivelul energetic şi vă dezvoltaţi abilitatea de a coopera cu cei din jur. În mod ideal, ar trebui să aveţi o dietă echilibrată, întrucât, după cum sigur ştiţi, toate fructele şi legumele vă sunt foarte necesare!

Desigur, un factor important în menţinerea sistemului dumneavoastră imunitar şi a forţei trupului constă într-o alimentaţie corectă. Ca tot ce este bun pentru organism, şi alimentele trebuie să respecte regulile standard ale echilibrului şi ale moderaţiei. Acest lucru înseamnă că trebuie să mâncaţi cantităţi adecvate din toate categoriile de alimente – fructe şi legume proaspete, seminţe, proteine şi chiar grăsimi.

Unii parapsihici aleg să ţină post din când în când, din mai multe motive. Unul dintre ele ar fi că organismul consumă pentru digestie o cantitate mai mare de energie decât pentru orice altă funcţie biologică a corpului. Prezervarea ocazională a acestei energii îi permite persoanei respective să o folosească în alte scopuri. Un alt motiv pentru a posti ar fi că ne ajută să ne curăţăm organismul – fizic şi psihic –, eliminând impurităţile care se

adună. Dar fiţi atent, atunci când postiţi! Pentru a fi sigur că o faceţi aşa cum trebuie, mergeţi mai întâi la un control medical. Apoi, asiguraţi-vă că persoanele apropiate dumneavoastră cunosc decizia pe care aţi luat-o. Şi, neapărat, beţi foarte multă apă!

Mulţi parapsihici aleg să adopte o dietă vegetariană, în baza teoriei că noi absorbim energie din orice aliment consumat. Obiceiurile culinare ar trebui să fie bazate pe propriile dumneavoastră nevoi şi stimulente. Cu siguranţă, nu există nişte reguli după care un parapsihic poate sau nu să mănânce. Dacă doriţi să faceţi o schimbare în acest domeniu, intuiţia dumneavoastră vă va da de ştire.

SOS, Intuiţia!

Vă amintiţi cum vă tot spunea mama să vă spălaţi pe mâini? Nu numai că este un mod foarte eficient de a îndepărta microbii, dar vă ajută să îndepărtaţi şi vibraţiile. Dacă aţi practicat vindecarea prin atingere sau psihometria, spălaţi-vă pe mâini – şi înainte şi după. Apa înlătură încărcătura emoţională pe care aţi acumulat-o atingându-vă pacientul, aşa că spălarea reprezintă o formă de purificare şi de protecţie.

Toată lumea ştie că apa este esenţială pentru o bună condiţie fizică, dar ştiaţi că este crucială şi pentru sănătatea minţii? Apa este un excelent conductor de energie, facilitând curgerea armonioasă a energiei prin trup, dar şi între minte şi trup. Gândiţi-vă la ultimele zile care au trecut, cam de când v-aţi apucat să citiţi această carte. Aţi simţit nevoia unui surplus de apă? Acesta este modul intuitiv al corpului de a vă spune că îşi doreşte menţinerea armoniei fluxului energetic.

Desigur, modul cel mai evident de a vă menţine energia într-o continuă mişcare este de a vă mişca dumneavoastră înşivă. Exerciţiile fizice reprezintă cea mai bună cale pentru a face acest lucru, fiind foarte eficiente în plan intuitiv – ieşiţi din casă şi respiraţi aer curat. Orice

contact cu lumea din afara căminului şi cu natura vă oferă energie – fie ea de la soare, fie din aer sau pământ, fiind o şansă de a vă purifica şi energiza. Pe lângă toate acestea, natura vă poate aduce cu picioarele pe pământ, dacă vă simţiţi copleşit de prea multă putere intuitivă. Cu alte cuvinte, luaţi o pauză pentru a vă întoarce în realitate, luând contact cu lumea naturală.

Tehnici de medicină alternativă

Domeniul medicinei alternative – însemnând moduri de stimulare a sănătăţii sau de tratare a bolilor care nu sunt considerate ca aparţinând medicinei convenţionale – include peste 100 de discipline distincte. Multe dintre aceste discipline de vindecare şi dezvoltare sunt prezentate în variate versiuni. Atunci când o căutaţi pe cea potrivită dumneavoastră, nu ezitaţi să vă documentaţi şi să încercaţi mai multe dintre aceste discipline. Dar cea care vă vine mereu în minte este, probabil, cea pe care ar trebui să v-o însuşiţi. Dacă vă aflaţi într-o etapă în care doriţi să ajutaţi la vindecarea altora, în special prin vindecare energetică, va trebui să învăţaţi din faptul că primiţi dumneavoastră înşivă o formă de terapie de vindecare. Aceasta vă va ajuta să deveniţi mai puternic şi vă va învăţa cum să primiţi şi cum să oferiţi vindecare.

Se crede că anumite *uleiuri esenţiale* ajută la purificarea minţii în scopul receptării mesajelor intuitive – în special uleiurile de iasomie şi de trandafir, care sunt scumpe, dar eficiente. Uzual, se mai folosesc răşini aromatice, lavandă, portocale, eucalipt, gardenie, caprifoi şi salvie. De obicei, se folosesc 1 – 2 picături, vărsate într-un fel de arzător.

Dincolo de cuvinte

Uleiurile esenţiale sunt uleiuri obţinute din plante şi sunt caracterizate prin aceea că reţin aroma şi alte proprietăţi specifice plantelor respective. Se folosesc ca

parfumuri, ca arome şi ca medicamente.

În unele cazuri, vindecătorii care se bazează pe abilitatea mâinilor lor folosesc o cantitate mică de ulei esenţial pentru a-şi activa energia din mâini şi din degete.

Câteodată, ei aplică ulei şi pe cel de-al treilea ochi, Ideea este că aceste uleiuri măresc percepţia parapsihică a vindecătorului faţă de energia vitală a pacientului.

Pentru a-şi intensifica sensibilitatea mâinilor, unii vindecători au grijă să beneficieze ei înşişi de masaje sau tratamente *reflexologice*, cu precădere în zona mâinilor. Acest lucru le îmbunătăţeşte percepţia tactilă, în timp ce le reduce stresul şi le măreşte forţa lăuntrică.

Reflexologia este o formă de vindecare prin intermediul mâinilor, bazată pe principiul că fiecare parte a corpului comunică în mod direct cu un punct de referinţă situat pe laba piciorului, în palmă sau în ureche. Masarea acestor puncte ajută acele părţi ale corpului corespunzătoare lor, vindecându-le prin îmbunătăţirea circulaţiei, eliminarea toxinelor şi reducerea stresului.

Există multe alte forme remarcabile de vindecare prin atingere şi alte tehnici ale medicinei alternative, care vă pot ajuta să vă simţiţi în formă şi mai puţin stresat – atât trupeşte, cât şi mental, însă nu putem vorbi despre combaterea stresului, fără să ne întoarcem la vechea şi preferata noastră tehnică – meditaţia. Multe tehnici şi mulţi maeştri vă pot sta la dispoziţie pentru a vă ajuta să învăţaţi cum să meditaţi în modul cel mai potrivit pentru dumneavoastră, aşa că vă încurajăm să încercaţi. Între timp, nu contează unde vă aflaţi sau cât de ocupat sunteţi, vă puteţi rezerva un moment de respiro – tocmai pentru a respira. Aceasta vă va conecta imediat la fluxul liber al forţei vitale, care include şi intuiţia personală.

Crearea unul altar pentru vindecare

Crearea unui altar pentru vindecare poate fi foarte

utilă în inducerea şi favorizarea unei stări de meditaţie. Altarul poate fi un colţ liniştit, retras, din casa dumneavoastră, în care puteţi medita şi intra în legătură cu spiritul. Nu este necesar să vă poziţionaţi altarul într-o cameră separată. El poate fi simplu sau foarte decorat – oricum vă doriţi. Puteţi începe prin folosirea unui raft dintr-un colţ al camerei. De asemenea, puteţi folosi un birou, o măsuţă de toaletă sau orice vă poate fi de ajutor.

Lucrurile pe care le plasaţi în altarul dumneavoastră pot include orice obiect pe care dumneavoastră îl asociaţi cu vindecarea, reflecţia şi reînnoirea. Mulţi oameni consideră lumânările un element esenţial. Alte obiecte des întâlnite într-un altar sunt: beţişoarele parfumate, mătăniile, florile, cristalele, cărţile şi fotografiile celor dragi. Adesea, oamenii aleg câte o fotografie sau o altă reprezentare a unui ghid spiritual sau a unui maestru religios, pentru a o poziţiona în centrul altarului. S-ar putea să simţiţi nevoia să aduceţi o pernă sau un scaun confortabil în faţa altarului, pentru a putea sta şi medita. Iată, în cele ce urmează o meditaţie simplă, pe care o puteţi folosi în scopul vindecării, conectării şi reînnoirii spirituale.

Meditaţia pentru vindecare

1. Îndreptaţi-vă spre altarul dumneavoastră şi aprindeţi o candelă.

2. Găsiţi-vă o poziţie confortabilă şi închideţi ochii.

3. Inspiraţi adânc, umplându-vă stomacul cu aer, apoi permiteţi-i aerului să urce lent şi să vă umple plămânii. Expiraţi lent. Repetaţi acţiunea încă de două ori.

4. Focalizaţi-vă atenţia înspre interior şi apoi spre înălţimi. Cereţi-i spiritului divin să fie prezent în acest spaţiu, pentru a vă susţine şi îndruma în timpul meditaţiei.

5. Rămâneţi tăcut pentru câteva momente, concentrându-vă asupra propriei persoane şi liniştindu-vă gândurile.

6. Începeţi să vă simţiţi plini de energie vindecătoare.

Oricum aţi resimţi această energie, este în regulă. Nu există o „manieră corectă”.

7. Gândiţi-vă la situaţii din viaţa dumneavoastră sau a celorlalţi care necesită vindecare.

8. Vizualizaţi energia curativă direcţionată înspre zona cu probleme. Aceasta poate fi o parte a corpului dumneavoastră ce are nevoie de vindecare sau poate fi vorba de un prieten sau de persoana iubită. Faceţi asta atât cât simţiţi că e nevoie – poate însemna câteva secunde sau câteva minute.

9. Dacă vi se pare potrivit, întrebaţi-vă intuiţia dacă există vreo informaţie care v-ar putea ajuta în această situaţie. Spuneţi: „Sunt receptiv în privinţa călăuzirii ce va determina vindecarea”. Aşteptaţi răspunsul. Puteţi nota informaţia în jurnalul personal.

10. Dacă vreţi, puteţi continua să trimiteţi energie vindecătoare celorlalţi; când sunteţi pregătit, deschideţi ochii şi întoarceţi-vă la starea de conştiinţă normală.

Ce se întâmplă, doctore?
Încrederea în propriul corp

Nu are importanţă cât de des mergeţi la doctor sau la un practicant al medicinei alternative, întotdeauna încercaţi să rămâneţi în contact cu propria condiţie fizică. Ceilalţi nu pot resimţi simptomele în locul dumneavoastră, aşa că sunteţi dator să le acordaţi atenţie. Dar mai întâi trebuie să deveniţi conştient de ele. Pentru a reuşi acest lucru, încercaţi exerciţiul următor. Puteţi înregistra cuvintele pe o casetă, pentru a le asculta ulterior sau rugaţi un prieten să vi le citească ori citiţi-le dumneavoastră de câteva ori înainte de a începe. Puteţi pune nişte muzică liniştitoare pe fundal.

Un bun exerciţiu pentru jurnalul dumneavoastră parapsihic îl reprezintă notarea tuturor senzaţiilor interceptate, cu privire la simptome. Descrieţi totul. S-ar

putea să receptaţi o voce, o imagine, o impresie kinestezică sau chiar un miros.

Nu încercaţi să vă analizaţi experienţa în timpul desfăşurării ei, ci aşteptaţi până se încheie şi lucrurile se liniştesc. Amintiţi-vă, ca şi în cazul tuturor celorlalte exerciţii, că la început s-ar putea să vă simţiţi ca şi cum aţi inventa răspunsurile. Dar perseveraţi şi notaţi-vă tot ce vi se întâmplă. Nu raţionalizaţi. Puteţi încerca să scrieţi în timp ce parcurgeţi exerciţiul sau puteţi reţine impresiile pentru a le nota mai târziu. Să începem.

Medicul lăuntric

Care dintre simptomele fizice pe care le aveţi vă îngrijorează? Descrieţi-le aici:

Aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă şi închideţi ochii. Inspiraţi adânc de câteva ori, pentru a vă relaxa. Expiraţi lent de fiecare dată. Număraţi lent de la 10 la 1 şi simţiţi-vă din ce în ce mai relaxat, cu fiecare respiraţie. Dacă accesarea sanctuarului interior vă ajută la relaxare, s-ar putea să doriţi să-l accesaţi în acest moment al exerciţiului.

Începeţi să vă concentraţi încet asupra acelei zone a corpului care vă îngrijorează. Permiteţi-i atenţiei să zăbovească acolo. Lăsaţi orice imagine sau senzaţie să devină conştientă. Imaginaţi-vă că simptomul dumneavoastră are voce. Întrebaţi-l: „Ce încerci să-mi transmiţi?” sau „Ce pot face ca să te ajut?” Notaţi orice informaţie aici:

Pauză.

Aţi simţit vreun sentiment sau vreo emoţie în timpul acestui exerciţiu? Dacă da, menţionaţi aici:

Pauză.

Ce senzaţii aţi simţit în corp sau în acea zonă a corpului? Precizaţi aici:

Pauză.

Mai este ceva ce ar vrea simptomul dumneavoastră să vă dezvăluie? Notaţi aici:

Atunci când sunteţi pregătit, deschideţi ochii şi întoarceţi-vă la starea de conştiinţă normală. Ce anume aţi învăţat?

Acum, gândiţi-vă la alte moduri (diferite) de a reacţiona, pentru atunci când simptomul va reapărea. Descrieţi câteva opţiuni aici:

Am avut odată o elevă care şi-a imaginat un medic lăuntric în adevăratul sens al cuvântului, cu halat alb şi stetoscop, drept ghid interior pentru acest exerciţiu. El i-a oferit informaţii despre simptomele sale şi despre ce putea face pentru a se vindeca. Cu toate că ea avea nevoie de un medic pentru prescrierea unui tratament, organismul ei a fost cel care i-a semnalat o posibilă boală. De asemenea, simptomele vă pot ajuta pe mai multe căi în menţinere stării de sănătate. Dacă afecţiunile sunt grave, atunci veţi auzi tare şi clar mesajul care vă spune că trebuie să consultaţi un medic. Pe de altă parte, durerile mici, rare, pot fi semnale preventive de avertizare – ascultaţi-le şi acordaţi-vă timp pentru a intra în contact cu sinele.

Deprinderea parapsihică cu organismul fizic

Până acum, am vorbit despre felul în care trupul, mintea şi spiritul sunt legate şi despre faptul că, atunci când încercăm metodele de vindecare, acestea ar trebui considerate un tot unitar. Dar dacă organismul dumneavoastră este în perfectă stare de funcţionare? Cum vă puteţi îmbunătăţi starea mentală, emoţională şi spirituală, dacă trupul este deja în regulă?

Ei bine, puteţi încerca următoarea tehnică de meditaţie, pentru a afla cât de capabil sunteţi să faceţi conexiuni strânse şi adecvate, atunci când vă deschideţi posibilităţile. Puteţi începe meditaţia în mai multe feluri. Alegeţi una dintre următoarele:

→ Pătrundeţi în sanctuarul dumneavoastră lăuntric.

→ Respiraţi adânc şi relaxant de câteva ori şi cereţi-i

ghidului spiritual să vă călăuzească.

→ Intraţi într-o stare de deplină relaxare, prin meditaţie sau imagistică ghidată.

Când aţi devenit complet relaxat, continuaţi să vă îndreptaţi spre partea esenţială a meditaţiei:

1. Pe măsură ce inhalaţi, îndreptaţi-vă coloana vertebrală şi ajustaţi-vă poziţia gâtului, astfel încât să simţiţi cum fluxul energetic urcă de-a lungul spatelui dumneavoastră înspre creştetul capului.

2. Imaginaţi-vă că vă înconjoară o lumină albă şi puternică şi că plutiţi în sus, înspre o fină vibraţie. Pe măsură ce vă ridicaţi tot mai sus, vă simţiţi învăluit de iubire. (Pauză.)

Vă simţiţi învăluit de pace. (Pauză.)

Vă simţiţi învăluit de compasiune. (Pauză.)

Vă simţiţi învăluit de curaj. (Pauză.)

Vă simţiţi învăluit de bucurie. (Pauză.)

Vă simţiţi învăluit de înţelepciune. (Pauză.)

3. Imaginaţi-vă aceste sentimente inundându-vă fiecare celulă a corpului, hrănindu-vă şi vindecându-vă. Dacă există în corp o zonă care vă îngrijorează în mod deosebit, trimiteţi-vă sentimentele într-acolo. Sunteţi acum plin de iubire şi înconjurat de emoţia dragostei, a păcii, a compasiunii, a curajului, a bucuriei, a iubirii şi a înţelepciunii.

4. Imaginaţi-vă că trupul dumneavoastră şi câmpul său energetic sunt vindecate de către lumina puternică.

5. Vizualizaţi-vă într-o situaţie din viitor. Corpul dumneavoastră este puternic, sănătos şi plin de vitalitate. Ştiţi că lumina vă vindecă la nivel celular.

6. Continuaţi să vă imaginaţi o lumină albă, puternică, ce vă inundă şi vă înconjoară, ca pe un cocon de lumină. Dacă există o calitate anume pe care aţi dori-o în mai mare măsură în viaţa dumneavoastră, imaginaţi-vă cum aceasta vă pătrunde chiar acum, adusă fiind de acea lumină. Trăsătura respectivă vă inundă şi vă înconjoară.

7. Atunci când sunteţi pregătit, întoarceţi-vă în cameră, în acel cocon de lumină. Rămâneţi liniştit şi tăcut vreme de câteva momente.

După ce aţi văzut cât de bine vă puteţi simţi atunci când daţi tot ce aveţi mai bun, cu siguranţă veţi dori să rămâneţi în această formă mentală cât de mult timp puteţi. A vă simţi realmente conectat cu spiritul dumneavoastră înalt este un scop pentru care merită să lupţi. Succes!

Dacă sunteţi curios privind ceea ce se întâmplă dincolo de parapsihicul trupesc, precum şi modalităţile de a ajunge mai în profunzime, tot mai în profunzime… atunci capitolul următor vă va vorbi despre hipnoză şi alte stări de conştiinţă modificate.

Ce trebuie să reţineţi:

→ Trupul dumneavoastră vă poate ajuta să intraţi în contact cu intuiţia personală.

→ Stresul fizic poate fi un blocaj sau o piedică în drumul spre conştienţa parapsihică.

→ Conectarea psihicului la simptomele fizice vă poate ajuta în menţinerea sănătăţii şi în vindecarea propriei persoane şi a altora.

→ Puteţi depăşi stresul printr-un mod de viaţă sănătos şi prin câteva metode aparţinând medicinei alternative.

→ Încredeţi-vă în semnalele de alarmă şi în permisiunile date de propria intuiţie.

Partea a IV-a

Inteligenţa intuitivă

După ce aţi trecut cu adevărat prin experienţa conexiunii minte-trup, sunteţi pregătit pentru a dobândi o conştientă mai profundă a modului de transcendere a fiecărei zile. Partea a IV-a vă prezintă etape mai avansate în ceea ce priveşte accesul minţii la sinele psihic mai

esoteric.

Vă vom ajuta să înţelegeţi importanţa accesării stărilor modificate de conştiinţă – de la hipnoză la visare, telepatie şi dincolo de toate acestea. Vă vom prezenta, de asemenea, noi perspective privind nivelurile mai înalte de încredere în propria intuiţie şi în propria persoană.

Capitolul 11
Hipnoza şi stările modificate de conştiinţă

În acest capitol:

→ Intrarea în transă – deschiderea spre o stare modificată

→ Puterea sugestiei

→ Vocea divină

ŘVă aflaţi pe locul şoferului

Timp de mii de ani, filosofii şi oamenii de ştiinţă au recunoscut că gândurile pot influenţa atât comportamentul, cât şi funcţiile organismului. Dar, de-a lungul ultimului secol, s-au făcut eforturi considerabile pentru a afla dacă este posibilă o direcţionare a acestor gânduri, în scopul influenţării concrete a lumii fizice. Până acum, dovezile arată că modul optim de a reuşi este acela prin care se atinge o stare a conştiinţei situată dincolo de normalitate, de cotidian.

Franz Mesmer (1734-1815), un doctor care a iniţiat utilizarea stării hipnotice ca parte a tratamentului, a implicat hipnoza în scopul ajutării pacienţilor să-i – pentru a face faţă durerii în timpul anumitor proceduri şi pentru a-i ajuta să se relaxeze dacă sufereau de anxietate. Când Freud şi-a făcut cunoscută în public teoria sa asupra subconştientului, situaţia a devenit explozivă. Până la începutul secolului al XX-lea, oamenii deţineau deja toate piesele jocului de puzzle, astfel încât să poată inventa moduri de direcţionare a minţii subconştiente în vederea

controlării gândurilor şi, prin aceasta, a comportamentului. În capitolul da faţă, vă vom arăta cum să dobândiţi dumneavoastră înşivă această putere.

Intrarea în transă

O cale potrivită de a vă deschide către puterea sugestiei este aceea de a permite minţii dumneavoastră să evadeze din obiceiurile şi credinţele prezente în starea normală de conştiinţă. De multe ori, starea mentală logică vă poate constrânge să funcţionaţi după vechile tipare, pe nişte căi neuronale de mult formate. Aceste vechi obiceiuri vă pot ţine departe de noile moduri de gândire şi intuiţie. Aşa că, ce opţiune aveţi?

Oamenii au folosit *transele* milenii de-a rândul, pentru a-şi accesa intuiţia şi a primi mesaje spirituale. O transă, întocmai ca şi meditaţia, este o stare naturală a conştiinţei modificate, la care puteţi învăţa să ajungeţi. Atunci când vă aflaţi în transă, barierele pe care mintea conştientă le impune devin extrem de subţiri, permiţându-vă accesul la informaţia din alte planuri. Transele pot fi induse în mai multe feluri. Unii oameni pot intra în stare de transă prin ascultarea bătăilor de tobă pentru o perioadă mai lungă de timp. O altă metodă ar fi autohipnoza.

Dincolo de cuvinte

O transă este o stare modificată a conştiinţei, marcată de o îngustare şi o înălţare în acelaşi timp a tenţiei. Descrie, de asemenea, o stare de completă aborbţie mentală.

În cadrul procesului de intrare în transă apar anumiţi paşi, printre care:

1. relaxarea;
2. concentrarea;

3. introspecţia;
4. concentrarea atenţiei asupra anumitor sunete, cuvinte sau imagini;
5. decizia de schimbare a stării de conştiinţă.

Interesant este că parcurgerea acestor paşi vă ajută să accesaţi o varietate de stări mentale modificate, toate putându-se încadra în categoria transei. Puteţi intra în transă folosind oricâte tehnici doriţi, inclusiv meditaţia, comuniunea, rugăciunea, transcendenţa spirituală şi, cea mai cunoscută formă de transă, hipnoza.

SOS, Intuiţia!

Dacă vă doriţi să pătrundeţi şi mai adânc în aceste stări de conştiinţă care vă induc intuiţia, puteţi consulta cartea lui **Belleruth Naparstek, *Your Sixth Sense (Al şaselea simţ),*** publicată la Harper, în San Francisco, în anul 1997. Capitolul „Imagistica în accesarea psi-ului" examinează componentele intuiţiei şi le dezvoltă, prezentând anumite exerciţii de imagistică ghidată, cu scopul modificării stării de conştiinţă şi a activării psi-ului.

Mai adânc, tot mai adânc...

Datorită mass-mediei, hipnoza v-a fost prezentată, fără îndoială, ca o tehnică ce reduce sau elimină inhibiţiile oamenilor şi îi determină să facă lucruri prosteşti, jenante. Dar hipnoza nu este o simplă şmecherie; este un instrument medical şi parapsihic folosit de profesioniştii sănătăţii din întreaga lume. În esenţă, hipnoza nu este decât o stare de concentrare intensă. Atunci când sunteţi hipnotizat, sunteţi mult mai alert şi mai receptiv la idei şi sugestii noi.

Poate că cel mai cunoscut mit în legătură cu hipnoza este acela că persoana supusă experimentului renunţă la controlul asupra propriei minţi, control pe care o altă

persoană îl preia, în speţă hipnotizatorul. Mitul a pus procesul de hipnoză într-o lumină destul de proastă. De fapt, experţii în domeniu sugerează că toate hipnozele sunt în realitate autohipnoze, puterea aflându-se în mintea persoanei hipnotizate.

Dincolo de cuvinte

Definiţia din dicţionar pentru hipnoză se referă la o stare artificial indusă, asemănătoare somnului, caracterizată printr-o susceptibilitate ridicată la sugestii. Experţii în hipnoză explică, totuşi, faptul că hipnoza este, de fapt, o stare foarte naturală a minţii, care nu are nicio legătură cu somnul.

Hipnoza se atinge atunci când clientul ajunge la un nivel ridicat de concentrare şi intră într-un blocaj mintal, care îl apără de orice interferenţă mintală ce i-ar putea distrage atenţia. Procesul fizic implicat arată că undele creierului celui hipnotizat îşi încetinesc mişcarea considerabil, de la undele conştiente beta ajungându-se la cele subconştiente alfa sau poate chiar la undele teta, ultimele fiind cele care marchează o stare de visare atinsă, de obicei, înainte şi după somnul profund. (Dacă aceşti termeni cu privire la undele creierului vă sunt neclari, reveniţi la capitolul 3, în care le-am prezentat.)

Într-un anume sens, hipnoza seamănă cu meditaţia ghidată. Treceţi printr-o serie de paşi pentru a pătrunde în adâncul inconştientului, dar în timpul procesului auziţi fiecare cuvânt din jurul dumneavoastră. Intrarea într-o transă uşoară sau într-una adâncă determină experimentarea altor efecte sau nu. Transa uşoară vă conferă sentimentul de relaxare completă, făcându-vă să vă simţiţi imponderabil, dar nu vă veţi simţi prea diferit de o stare de concentrare a minţii produsă de citirea unei cărţi atractive. Liber de orice constrângere raţională a minţii conştiente, veţi putea să vă sporiţi nivelul anumitor

abilităţi înnăscute, inclusiv imaginaţia, memoria, tendinţele creative şi sugestibilitatea. Toate aceste abilităţi sunt strâns legate de latura intuitivă a creierului, ceea ce explică de ce hipnoza este o unealtă atât de eficientă pentru parapsihici şi alţi cercetători ai aspectelor intuitive.

Hipnoza şi informaţiile intuitive

Hipnoza poate colabora cu intuiţia în diverse moduri. Puteţi folosi hipnoza pentru a vă îmbunătăţi sănătatea fizică şi imaginea de sine, pentru a rezolva anumite conflicte emoţionale şi pentru a ridica nivelul informaţiilor intuitive. Hipnoza produce aceste schimbări mult mai uşor, întrucât vă permite să depăşiţi rezistenţa minţii conştiente la idei noi, precum şi ataşamentul pentru cele vechi şi stabile. Spre exemplu, o persoană care fumează în special atunci când este nervoasă poate cere hipnotizatorului să îi sugereze că nu mai tânjeşte după nicotină când se află sub influenţa stresului. După ce îi explică persoanei hipnotizate efectele negative ale fumatului asupra omului, hipnoterapeutul îi poate sugera consumul de apă rece şi proaspătă în locul fumatului, atunci când nevoia devine puternică.

În cazul îmbunătăţirii sănătăţii fizice şi a atitudinii mentale, hipnotizatorul poate ajuta prin înlocuirea gândurilor vechi cu unele noi. Această tehnică se poate aplica în cazul stresului, insomniei, obiceiurilor generate de nervi, alergiilor, fobiilor şi multor altora. Spre exemplu, un hipnotizator care are un client doritor să renunţe la roşul unghiilor poate accesa inconştientul acestuia, pentru a revizui beneficiile acestui obicei *înainte* de a sugera un comportament nou, destinat să îl înlocuiască pe cel vechi, în momentul în care subconştientul e convins de beneficiile eliminării prostului obicei, el va sprijini decizia conştientă de a renunţa la acesta. Hipnoza vă mai poate ajuta şi în îmbunătăţirea anumitor domenii în care sunteţi deja

puternic, cum ar fi performanţa sportivă, arta oratorică, susţinerea testelor, abilităţile de învăţare şi altele.

Totuşi, pentru a vă combate obiceiurile proaste sau pentru a căpăta unele noi (mai bune), trebuie de multe ori să rezolvaţi problemele emoţionale vechi, iar pentru acest lucru se cere adesea ajutorul unui hipnoterapeut. Aceştia sunt pregătiţi pentru a vă ajuta să identificaţi cauzele iniţiale ale problemei (care sunt bine întipărite în memorie, deoarece sunt foarte dureroase).

Căi încurcate

Nu încercaţi să vă hipnotizaţi prietenii, dacă nu aveţi o pregătire profesională prealabilă. Ghidarea eficientă a procesului este mai complicată decât sună. Acelaşi lucru e valabil şi pentru cineva care ar vrea să vă determine să fiţi cobaiul său – spuneţi-i să se antreneze corespunzător mai întâi.

O tehnică folosită de unii hipno-terapeuţi este aceea de a investiga sursa acelor probleme emoţionale foarte adânc îngropate prin *regresie în timp*. Regresia în timp implică ghidarea minţii pacientului înapoi, spre începuturile vieţii, sau chiar într-un moment anterior naşterii sale, pentru a descoperi acolo evenimente dureroase sau pentru a examina emoţii neplăcute. Unii oameni pretind că îşi amintesc unele experienţe din vieţi anterioare – aceasta fiind o altă faţetă a fenomenelor parapsihice. (Dacă acest subiect vă interesează, staţi pe aproape; vă vom spune mai multe despre vieţile anterioare în capitolul 16).

Dincolo de cuvinte

Regresia în timp este o aplicaţie a hipnozei, în care clientul se întoarce în timp, la o vârstă fragedă a vieţii sale, călăuzit fiind de un hipnotizator specializat în această tehnică.

La un nivel spiritual mai simplu, hipnoza vă poate ajuta să înlăturaţi scuturile raţionale ale minţii conştiente şi să vă deschideţi simţurile spre noi surse de informaţie. Aceste informaţii, referitoare la dezvoltarea personală şi spirituală, pot fi extraordinare şi atât de înţelepte, încât să simţiţi că provin de la o sursă aflată cu mult deasupra dumneavoastră.

Iniţiativa de a face saltul – autohipnoza

De ce să nu aflaţi mai multe despre hipnoză încercând pe propria persoană? Autohipnoza este un instrument minunat, ce vă poate ajuta să atingeţi diverse scopuri în orice domeniu. Urmaţi aceşti paşi simpli:

1. Căutaţi un colţ liniştit, închideţi telefonul, celularul şi pagerul. Daţi-vă jos ceasul de la mână. Atunci când sunteţi pregătit, aşezaţi-vă sau întindeţi-vă, astfel încât să aveţi o poziţie cât mai confortabilă.

2. Închideţi ochii. Respiraţi adânc de câteva ori. Spuneţi-vă că sunteţi complet relaxat şi că veţi intra în transă.

3. Adânciţi-vă transa, imaginându-vă că vă aflaţi la capătul de sus al unui şir de scări. Sunt 10 trepte în faţa dumneavoastră. După ce păşiţi pe prima treaptă, vă simţiţi şi mai relaxat. Continuaţi să coborâţi lent. Pe măsură ce vă apropiaţi de capătul scării, vă simţiţi din ce în ce mai relaxat. Simţiţi cum vă adânciţi din ce în ce mai mult în transă.

4. Atunci când vă aflaţi într-o stare profundă de relaxare, spuneţi-vă următoarele:

„Devin din ce în ce mai intuitiv în fiecare zi.

Ascult şi acţionez conform ghidului meu lăuntric.

Viaţa mea devine din ce în ce mai echilibrată şi mai plină de bucurie”.

5. Rămâneţi în transă aproximativ un minut. Apoi, spuneţi-vă: „La 10 sunt complet conştient, am intuiţia

receptivă şi mă simt excelent". Începeţi numărătoarea, de la l la 10. Când ajungeţi la 10, spuneţi-vă: „Ochii mei sunt deschişi" şi deschideţi ochii.

Încercaţi să înregistraţi scenariul pe o casetă, pentru ca apoi să puteţi sta relaxat şi asculta caseta oricând doriţi. Dacă practicaţi acest exerciţiu simplu în fiecare zi, veţi deveni din ce în ce mai legat de intuiţia personală şi veţi reuşi o autohipnoză tot mai eficientă. Şi apoi, mai există şi altceva ce puteţi face într-un singur minut?

SOS, Intuiţia!

Dacă vreţi să aflaţi mai multe despre hipnoză, căutaţi cartea *The How-Te Book of Hypnosis (Cartea „cum să „despre hipnoza),* apărută la The Silver Institute Publishing Company, în 2000, scrisă de Tom Silver şi Ormond McGill. Aceşti doi maeştri ai hipnozei şi hipnoterapiei au reuşit să elaboreze o lucrare atractivă şi plină de informaţii utile.

Muză sau mit?

Cu toţii am auzit poveşti antice despre creaturi numite muze, care insuflau versuri în minţile marilor poeţi şi inspirau artişti, muzicieni şi cântăreţi. Mulţi dintre noi privesc acest concept ca pe un simplu mit sau ca pe o superstiţie a unei societăţi ignorante din Antichitate. Cu toate acestea, mulţi parapsihici ai lumii moderne cred că puterile lor intuitive vin de la o sursă mai înaltă decât mintea lor conştientă. Este această sursă imaginaţia inconştientă sau este o muză care îi călăuzeşte în mod inspirat?

Chiar şi printre intuitivi, opiniile variază cu privire la sursa acestor informaţii extraordinare, care parvin cu precădere în domeniile creative. Unii spun că sursa rezidă în latura înaltă a unei conştiinţe mai înalte; alţii sunt de

părere că această latură înaltă a minţii oamenilor joacă rolul unui pod către ghizii spirituali, care generează, de fapt, informaţia. E aproape imposibil de găsit un răspuns unic la această întrebare – şi, de asemenea, lipsit de importanţă – pentru că fiecare persoană îşi are propriul mod de percepere a cunoştinţelor, de a se încrede în ele şi de a le prezenta.

Aspectul important, asupra căruia merită să vă canalizaţi atenţia, este găsirea unui mod personal de receptare a informaţiilor. Atunci când atingi o stare modificată de conştiinţă – fie prin hipnoză, fie prin meditaţie – mintea devine foarte receptivă şi pregătită să înveţe. Puteţi intercepta mai multe tipuri de informaţie, pe mai multe căi. S-ar putea să simţiţi că începeţi să câştigaţi teren în ceea ce priveşte evoluţia personală şi spirituală, primind mesaje de la anumite spirite care au sfaturi specifice pentru dumneavoastră sau pentru altcineva şi care vă pot trimite anumite imagini ce pot schimba cursul artei, al ştiinţei sau al lumii. Există cel puţin două căi prin care puteţi primi în mod direct acest tip de informaţie: *desenare spontană* şi *scriere automată*. Aceste abilităţi sunt diferite de senzaţia de concentrate maximă şi de productivitate în timpul muncii. Cele două au nevoie ca mintea să se dea la o parte şi să lase toată treaba în grija mâinilor. Cu cât vă gândiţi mai puţin – sau chiar deloc – cu atât mai bine. Acesta este şi motivul pentru care o stare modificată a conştiinţei, care e în afara minţii raţionale, este atât de importantă.

Sunteţi conştient?

În ultimele decenii, mediumul britanic Rosemary Brown a atras atenţia lumii muzicale datorită vizitelor care i-au fost făcute de câţiva celebri compozitori decedaţi, care i-au dictat piese noi. Ea a declarat că, la vârsta de 7 ani, a fost vizitată de spiritul lui Franz Liszt, care i-a explicat că intenţiona să lucreze cu ea. Alţi compozitori cu care a

colaborat au fost Bach, Beethoven, Debussy, Chopin şi chiar Rachmaninoff. Interesant este faptul că experţii au arătat că anumite piese sunt similare celor scrise de muzicienii anterior menţionaţi, pe vremea când trăiau.

Desenarea spontană

Oricine accesează o stare a minţii adecvată – o stare modificată a conştiinţei – poate experimenta desenarea spontană. Atunci când mintea este eliberată de orice explicaţii raţionale şi cerinţe criticiste (de genul: „Opera mea de artă trebuie să fie frumoasă”), apare capacitatea de a ajunge la mesajul real pe care mintea este pregătită să îl dezvăluie.

Înainte a intra în această stare mentală, pregătiţi-vă pentru procesul artistic. Aduceţi-vă creioane, cretă sau vopsele sau chiar argilă, dacă sunteţi interesat de sculptură. Apoi începeţi meditaţia şi intrarea în transă şi concentraţi-vă asupra întrebării sau a subiectului în legătură cu care doriţi să primiţi informaţii intuitive. Păstraţi-vă mintea goală şi rămâneţi în aşteptare. Atunci când mâinile încep să vi se mişte, lăsaţi-le să lucreze independent de orice eforturi raţionale de a le controla. Spre exemplu, dacă vi se pare că o linie arată disproporţionat, nu vă străduiţi să o îndreptaţi. Mai mult, pe cât posibil, încercaţi să evitaţi a vă privi opera de artă, înainte ca mâinile să înceteze a mai lucra.

Ideea de bază a acestui proces este să vă eliberaţi latura creativă subconştientă a minţii, pentru ca ea să acţioneze în libertate. Făcând acest lucru, e foarte probabil să primiţi o imagine sau un simbol care să vă ofere îndrumare, într-o chestiune care vă deranjează sau care are legătură cu o anumită întrebare pe care aţi adresat-o. Trebuie spus că există artişti care solicită inspiraţie folosind această metodă, în scopul creării unor opere de artă valoroase. Dacă acesta este scopul pe care îl urmăriţi

şi dacă aţi fost iniţiat în lumea artelor, s-ar putea să găsiţi această metodă foarte utilă, deoarece permite abilităţilor dumneavoastră să se transfere prin mâini către opera de artă, fără a solicita vreun gând conştient. Fie că sunteţi amator, fie că sunteţi profesionist, ideea exerciţiului constă în spontaneitate şi distracţie!

Dincolo de cuvinte

Desenarea spontană şi scrierea automată sunt forme de exprimare creativă, ce apar în timpul unei stări modificate a conştiinţei, atunci când funcţionarea minţii raţionale este întreruptă, iar mintea inconştientă iese în faţă pentru a prelua controlul. Desenarea spontană implică crearea de imagini vizuale sau ilustraţii, în timp ce scrierea automată implică scrierea de cuvinte. Notarea compoziţiilor muzicale se bazează pe un proces similar şi, la fel ca şi celelalte două forme, nu necesită studii sau vreo instruire muzicală prealabilă.

Scrierea automată

Scrierea automată implică un proces similar celui descris la desenarea spontană. Cu toate că stiloul şi hârtia au fost instrumentele alese în trecut, parapsihicii moderni sunt de părere că şi o tastatură funcţionează la fel de bine. Partea importantă este să vă eliberaţi mâinile (şi mintea) de controlul mental conştient, lucru destul de dificil pentru persoanele care insistă să folosească forma gramaticală corectă sau punctuaţia corespunzătoare. Va trebui să renunţaţi la sentimentul de control, dacă vreţi cu adevărat să vă accesaţi cu succes latura inconştientă.

Scrierea automată apare în forme diferite. Aşa cum am menţionat, gramatica şi punctuaţia nu au nicio importanţă. Mai mult, s-ar putea întâmpla ca mesajul să curgă deodată, aşa încât în final să nu vă recunoaşteţi propriul scris. Mulţi experţi îi sfătuiesc pe oameni să nu se uite deloc la mâini, cu excepţia cazurilor în care verifică

dacă mai scriu tot pe hârtie.

După ce aţi terminat de scris, acordaţi-vă îndeajuns de mult timp pentru a revedea lucrarea cu grijă. Scrisul poate începe cu nişte bucle şi curbe care, în final, să ia forma literelor, formând cuvinte. Mesajul poate veni în fraze eliptice, neclare, sau prin cuvinte simbolice şi imagini (acest lucru se întâmplă mai degrabă în cazul desenării spontane). Cert este că nu trebuie să vă aşteptaţi la un roman senzaţional din prima încercare (sau vreodată). Cele mai multe mesaje sunt personale, oferind sugestii pentru dezvoltarea persoanei în cauză. Ele tind să fie directe, factuale şi înţelepte.

În multe cazuri, scrierea automată nu va părea absolut deloc ca aparţinând unei alte lumi. Puteţi să o trataţi ca pe orice alt tip de mesaj informai. Staţi relaxat cu stiloul şi hârtia şi eliberaţi-vă mintea de orice gând. De fapt, acesta este momentul optim pentru a pune în aplicare proiectul despre care am vorbit mai înainte: jurnalul dumneavoastră parapsihic.

Paranormal

Un medium australian, pe nume Ruth Bennet, membră asociată a Bisericii Spiritualiste, a primit un tip mai special de dictare inspirată, în care cuvintele curgeau rapid în mintea ei, iar ea pur şi simplu le înregistra. A declarat că, uneori, ghidul spiritual îi dictează predicile în întregime. Într-o duminică, în care nu era programată să predice, pe când călca nişte rufe, s-a oprit, a luat un stilou şi a scris după dictare. Când a ajuns la biserică în acea seară, în mod neaşteptat, a fost nevoită urce în amvon. Din fericire, avea predica dictată în după-amiaza aceleaşi zile. Cu siguranţă, a fost mai bine decât să improvizeze!

Actualizarea şi interpretarea jurnalului personal

Faţeta mai evoluată a minţii noastre sau ghizii spirituali pot comunica cu noi în nenumărate moduri.

Capitolul anterior a subliniat câteva dintre aceste metode. Scrierea automată şi desenarea spontană sunt două dintre căile prin care intuiţia se face auzită.

Lucrul cel mai important cu care eu (adică Lynn) încerc să îmi obişnuiesc elevii atunci când aceştia practică exerciţii intuitive este să nu se mai simtă de parcă ar inventa toate mesajele. Vă surprinde faptul că şi eu simt acelaşi lucru, chiar şi în prezent – fie că realizez citiri, fie ca practic scrierea automată? Că mesajele mele nu vin de la un spirit înalt sau din intuiţia personală, ci pur şi simplu le inventez din senin? Singura explicaţie pe care o am este aceea că informaţiile intuitive par să rezide în aceeaşi parte a creierului ca şi imaginaţia – motiv pentru care se şi confundă între ele atât de des.

Această probabilitate de a le confunda este unul dintre motivele pentru care a ţine un jurnal este atât de important, atunci când învăţaţi să primiţi informaţii sau să comunicaţi cu ghidul dumneavoastră spiritual. Jurnalul vă permite să vă evaluaţi după un timp inspiraţia. (Şi poate chiar confirma că mesajele specifice pe care le-aţi primit au fost corecte.)

Iată în cele ce urmează un exerciţiu care vă poate ajuta să intraţi în contact cu această abilitate, atunci când sunteţi pregătit să scrieţi în jurnal, înainte de a începe, s-ar putea să doriţi să vă pregătiţi câteva întrebări. Sau aţi putea vedea, pur şi simplu, ce vrea intuiţia să vă comunice, fără vreun ajutor din partea dumneavoastră.

Receptivitatea în meditaţia ghidării intuitive

1. Şedeţi liniştit. Identificaţi acel exerciţiu din această carte care vă este de maxim ajutor în a vă concentra şi linişti (spre exemplu, meditaţia, hipnoza sau imagistica ghidată).

2. Simţiţi lumina. Înconjuraţi-vă şi inundaţi-vă de lumină şi cereţi ca, în timp ce faceţi acest exerciţiu, lângă dumneavoastră să fie prezentă doar cea mai înaltă

înţelepciune. Eu spun următoarea rugăciune:

„Mă umplu şi mă înconjor cu lumina albă a conştiinţei divine şi dumnezeieşti, aşa că numai ceea ce este bun şi util poate intra. Rog înţelepciunea dumnezeiască să pătrundă în mintea, pe buzele şi în inima mea”.

3. Respiraţi. Staţi comod şi relaxaţi-vă. Simţiţi cum deveniţi din ce în ce mai receptiv. Nu este neapărat necesar să meditaţi. Imaginaţi-vă că sunteţi senin şi receptiv.

4. Ascultaţi. Mesajul ghidului dumneavoastră ar putea veni sub forma unui bloc de informaţii sau printr-o şoaptă. S-ar putea să primiţi informaţii prin serii de imagini sau scene care vă vin în minte. Ori aţi putea resimţi senzaţia că sunteţi iubit sau, eventual, senzaţia de căldură fizică ce vă curge prin întreg corpul. Cereţi acestor impresii să comunice cu dumneavoastră prin cuvinte, pentru a fi în stare să notaţi informaţia.

5. Scrieţi. S-ar putea să auziţi doar câteva cuvinte. Vor părea propriile dumneavoastră gânduri, dar acesta este modul în care ghidul vă comunică. Repet: aţi putea simţi că inventaţi. Prin exersare, veţi reuşi să faceţi diferenţa între propriile gânduri şi mesajele primite din partea ghidului. Nu forţaţi cuvintele. S-ar putea ca, la început, să aveţi pauze lungi. Nu vă concentraţi asupra sensului pe care îl au lucrurile pe care le scrieţi. Nu este acum momentul pentru evaluare. Câteodată veţi primi propoziţii întregi sau chiar un flux de informaţii sub formă de impresii. Unii oameni au receptat la început doar câteva cuvinte. Rămâneţi deschis, receptiv şi ascultaţi. Vi se poate întâmpla să ştiţi ce anume veţi scrie înainte de a scrie.

6. Întrebaţi. Comunicarea cu ghidul spiritual se poate face în dublu sens. Puneţi-i întrebări cu privire la informaţiile pe care deja vi le-a dat. Nu este neapărat necesar să scrieţi întrebările. Le puteţi formula în minte şi reţine, pentru a i le adresa ulterior ghidului, în mod

telepatic. Poate doriţi să vă întrebaţi ghidul cum îl cheamă şi cum puteţi lucra cel mai bine împreună.

7. Evaluaţi-vă. Atunci când practicaţi scrierea automată şi faceţi notiţe în jurnal, este foarte important să evaluaţi informaţia primită. A fost de folos? Cât de corectă a fost? Atunci când aţi acţionat conform sfaturilor ghidului dumneavoastră, v-aţi simţit mai bine, mai calm şi mai puţin stresat? În plus, i-aţi putea cere ghidului informaţii pe care le puteţi evalua în mod obiectiv. De exemplu: „Aş dori nişte informaţii despre excursia de luna viitoare”; „Aş vrea informaţii despre cum pot să îmi ajut copilul cu temele de la şcoală?”; „Ce aş putea să fac ca să-mi îmbunătăţesc relaţia?”

SOS, Intuiţia!

Alegeţi un moment liniştit, atunci când vă simţiţi relaxat, pentru a practica intrarea în contact cu ghidul dumneavoastră spiritual. Eliminarea oricărui stimul exterior vă va facilita comunicarea.

Eu sunt de părere că fiecare dintre noi are un ghid al lui, de-a lungul întregii sale vieţi. Câteodată, ghidul colaborează cu dumneavoastră pentru un scop anume. Ar putea fi acolo pentru a vă asista, de exemplu, pentru ca să fiţi un bun părinte sau să realizaţi un proiect foarte important. E posibil să aveţi mai mulţi ghizi, fiecare cu un rol diferit. Aşteptaţi-vă ca ghizii dumneavoastră să aibă diferite personalităţi, interese şi energii. Unii sunt chiar amuzanţi, alţii sunt foarte eficienţi, iar alţii inspiră sentimente profunde de dragoste şi înţelepciune. Ghizii sunt acolo pentru nevoile dumneavoastră. Nu vă temeţi să cereţi ghidului să vă ajute într-un domeniu concret din viaţa personală. Lor le place să fie de folos în orice mod le stă cu putinţă.

Chiar dacă simţiţi că sursa inspiraţiei este ghidul spiritual sau propria imaginaţie, nu ezitaţi să accesaţi

această putere incredibilă, ce vine la dumneavoastră prin procesul de creaţie. Dar, oricum v-aţi decide să numiţi această sursă a puterii, dumneavoastră deţineţi controlul!

Căi încurcate

Evitaţi alcoolul sau drogurile, atunci când încercaţi să intraţi în contact cu latura dumneavoastră intuitivă. În mod natural, aceste substanţe produc o pierdere a controlului, care este unul din motivele pentru care mulţi parapsihici le evită. Ei recunosc că modificarea stării de conştiinţă este o chestiune serioasă, care necesită concentrare, responsabilitate şi libertate de voinţă. Pe lângă toate acestea, alcoolul opacizează şi blochează energia şi încarcă organismul cu toxine care, de asemenea, afectează psi-ul.

Cine deţine controlul?

Chiar dacă lucraţi cu un hipnotizator sau comunicaţi singur cu ghizii dumneavoastră, puteţi, în orice moment al transei, să reveniţi la starea de deplină conştientă. Poate doriţi să vă întrebaţi ghidul despre cum îl cheamă sau despre rolul pe care el îl joacă în viaţa dumneavoastră. Un mod eficient de a vă asigura că aveţi libertate de voinţă este acela de a opri şedinţa în orice moment, în cazul în care simţiţi vreun disconfort. Puteţi face asta!

Acelaşi principiu se aplică şi pentru hipnoză sau pentru orice altă stare de transă. Dacă nu vă simţiţi confortabil cu sugestiile pe care le primiţi, puteţi lua decizia de a ieşi din transă. Amintiţi-vă că în aceste transe nu veţi fi nicio clipă lipsit de conştienţă faţă de ceea ce vi se întâmplă. De fapt, veţi experimenta o stare de hiper-conştienţă, acesta fiind şi motivul pentru care stările respective favorizează intuiţia.

În capitolul următor, vom discuta despre o altă stare modificată a conştiinţei, în care noi ne petrecem o mare parte a timpului: somnul! Şi, aşa cum puteţi controla toate celelalte stări mentale, o puteţi controla şi pe aceasta –

după ce învăţaţi cum să o faceţi. Continuaţi să citiţi, pentru a obţine mai multe informaţii referitoare la cum să stăpâniţi această minunată cale spre intuiţie.

Ce trebuie să reţineţi:

→ Transele şi stările mentale modificate facilitează accesul la mintea intuitivă.

→ Hipnoza este un mod uşor şi direct de a vă conecta la mintea inconştientă şi de a vă redirecţiona gândurile şi acţiunile.

→ Puteţi folosi autohipnoza pentru a aprofunda conştienta parapsihică sau pentru a vă îndeplini alte scopuri.

→ Stările mentale modificate pot îmbunătăţi imaginaţia şi creativitatea.

Capitolul 12
O viziune într-un vis

În acest capitol:
→ Semnificaţia viselor
→ Latura parapsihică a viselor
→ Controlarea viselor
→ Înţelegerea propriilor vise

Visele au captat atenţia şi imaginaţia filosofilor, a oamenilor de ştiinţă, a liderilor şi a cetăţenilor obişnuiţi pe parcursul întregii istorii a umanităţii. Scriitorii şi artiştii din orice cultură s-au documentat asupra acestui subiect, iar cercetătorii din ziua de azi fac acelaşi lucru. Unii sunt de părere că visele ar fi o funcţie a undelor cerebrale; alţii spun că sunt fenomene parapsihice. Un lucru e sigur despre ei: cu cât află mai multe, cu atât vor să afle şi mai multe.

Sunteţi şi dumneavoastră la fel? Doriţi să ştiţi ce ar

putea să însemne visele dumneavoastră? Ar putea ele îi ferestre către lumea intuitivă? Vom explora toate aceste răspunsuri şi multe altele – în acest capitol.

Ce sunt visele?

Visele rămân un mister senzaţional. Unele pot fi banale sau revelatoare, altele pot fi înfricoşătoare şi de rău augur, iar altele – logice şi liniştitoare. Şi pot fi toate aceste lucruri deodată! Ceea ce vă determină să vă întrebaţi ce sunt ele, de fapt. Sunt viziuni ale viitorului inevitabil? Informaţii provenite din latura emoţională? Sau avertismente referitoare la un posibil dezastru? Ori, poate, o descărcare de gânduri, la care creierul s-a hotărât să renunţe, nemaiavând suficient loc de stocare?

Cercetătorii investighează toate posibilităţile şi răspund întrebărilor printr-o mulţime de teorii. Unii spun că nu există dovezi pentru teoria că visele ar avea într-adevăr o semnificaţie. Dar cei mai mulţi oamenii găsesc foarte greu de crezut că noi visăm fără absolut niciun motiv. De aceea, s-au cristalizat câteva posibile scopuri pentru care visăm, printre care se numără şi următoarele (dar nu numai):

→ pentru a face faţă stresului;
→ pentru a conserva sănătatea mintală şi fizică;
→ pentru a stoca noi informaţii şi capacităţi;
→ pentru a scăpa de informaţiile nefolositoare;
→ pentru a evolua spiritual;
→ pentru a primi mesaje intuitive (ultima, dar nu şi cea din urmă).

Sunteţi conştient?

Pentru o lungă perioadă de timp, oamenii au considerat că acele rare vise care apar în diverse culori sunt nişte vise deosebite, net superioare celorlalte. Nu este adevărat! Toate visele conţin culori, însă multe apar într-o lumină difuză, similară luminii lunii. Aşa că, dacă nu vă

puteţi aminti culorile dintr-un vis, nu presupuneţi că, în mod firesc, acesta a fost opac. Fiecare vis are anumite mesaje de transmis. Trebuie doar să vă alocaţi un pic de timp, pentru a ajunge în adâncul înţelesului lor, fiind foarte posibil să găsiţi o mare bogăţie de informaţie, care aşteaptă să fie descoperită.

Înainte de a emite un răspuns la întrebarea „de ce visează oamenii", cercetătorii trebuie să înţeleagă procesul care are loc atunci când visăm. Şi locul de unde ar trebui început studiul este, evident, trupul – în special, creierul. Ce se întâmplă cu trupul în timpul somnului? Folosind electrozi pentru monitorizarea undelor cerebrale, a mişcării ochilor, a tensiunii musculare şi a altor repere fiziologice, cercetătorii pot spune când anume visează oamenii – moment în care îi trezesc şi îi întreabă ce anume se întâmpla cu ei!

Prin monitorizarea tiparelor de somn, cercetătorii au identificat momentele în care apar visele. Cei mai mulţi oameni urmează aceeaşi schemă a somnului în fiecare noapte, adormind şi pătrunzând din ce în ce mai adânc într-o stare de relaxare – pentru primele aproximativ 90 de minute, în acel moment, ei intră într-o fază numită *somnul REM*, care este marcată de o mişcare rapidă a pleoapelor şi de visare. Când cercetătorii şi-au trezit subiecţii în timpul somnului REM, aceştia aproape întotdeauna au declarat că visau şi că visele erau foarte reale. Cei mai mulţi oameni ajung la somnul REM de 3 – 4 ori pe noapte, urmând mereu câte un ciclu de 90 de minute.

Dincolo de cuvinte

Somnul REM este somnul marcat prin „mişcarea rapidă a ochilor". Această fază, în care pleoapele se mişcă în mod constant, este cea mai legată de starea de visare.

Dar ce anume fac visele? Freud le-a numit „drumul

regal către inconştient”. El era de părere că visele relevă dorinţele ascunse ale omului, prezentându-se sub forma unor simboluri, ce combină dorinţe foarte vechi cu activităţile întreprinse în ziua precedentă.

Există şi o viziune modernă, care priveşte visele în termeni funcţionali. O teorie recentă postulează că, în timp ce corpul se odihneşte, mintea lucrează, sortând şi procesând toate informaţiile cu care a intrat în contact în ziua precedentă, iar acest proces are ca rezultat visul – indiferent că memoria stochează informaţia sau se eliberează de ea.

În mod evident, creierul rămâne activ chiar şi atunci când corpul primeşte odihna atât de necesară. Cu toate că nimeni nu poate dovedi că visele sunt ori o ultimă privire pe care creierul o aruncă informaţiilor inutile ori o cale de a rezolva probleme emoţionale foarte vechi ori o primă perspectivă asupra unor noi informaţii ce este păstrată cu grijă pentru o folosinţă ulterioară, se pare că anumite tipuri de vise transcend fiecare zi. De fapt, anumite vise par să deţină cheia unor realităţi din trecut, prezent sau viitor, iar atunci când se întâmplă acest lucru, le numim vise parapsihice.

Visele parapsihice

Ce anume este un vis parapsihic? Aceasta e o întrebare cu un răspuns destul de dificil, în mare parte pentru că aproape toate visele par să aibă calitatea bizară sau eterică de a fi parapsihice, deşi conţinutul lor nu are vreun înţeles anume.

O altă problemă ar fi că, de cele mai multe ori, este dificil de identificat şi cercetat visele parapsihice, atunci când acestea apar. Spre exemplu, unii oameni – chiar dacă nu îşi pot aminti visul în sine – atunci când se trezesc, sunt convinşi că au avut o revelaţie intuitivă. Ei îşi pot aminti anumite cuvinte sau doar ceea ce au simţit – aspect

caracteristic percepţiei extrasenzoriale. Din păcate, prin însăşi natura lor, aceste vise sunt imposibil de confirmat şi explorat ulterior.

Un alt tip de vise parapsihice este acela care implică receptarea de informaţii despre un anumit timp sau loc, informaţie pe care nu o puteţi valida decât la o dată ulterioară. În acest caz, visul poate părea foarte normal, exceptând faptul că el include informaţii care abia mai târziu se pot dovedi ca fiind precogniţii. Şi mai sunt şi acele situaţii în care vi se întâmplă să aveţi vise despre evenimente care au avut loc în trecutul îndepărtat, caz în care nici nu sunteţi conştient că aţi avut o străfulgerare unică (şi corectă) asupra istoriei (personale sau a lumii). Din aceste câteva exemple, puteţi vedea cât de dificil este de spus ce anume este, până la urmă, un vis parapsihic şi ce înseamnă el. Haideţi să explorăm această lume vastă un pic mai târziu.

Viziuni, apariţii şi prevestiri

Acele vise care oferă informaţii despre viitor apar în mod clar ca nişte vise parapsihice, întrucât informaţia pe care o conţin nu ar fi putut fi primită fără ajutorul puterii intuitive. Acest tip de vise despre viitor se încadrează în categoria *viselor profetice*.

Dacă credeţi că aţi avut un astfel de vis, trebuie să îl notaţi sau să îl înregistraţi în vreun fel, cu tot cu data la care l-aţi avut, înainte ca evenimentul să se întâmple în realitate. Făcând acest lucru, veţi putea dovedi ulterior că informaţia a venit la dumneavoastră ca o previziune a viitorului. Iar înregistrarea lui vă va ajuta să vedeţi câtă acurateţe aveţi în mesajele receptate în somn.

Cele trei mari categorii de vise profetice, fiecare impunând un alt standard pentru dovezi, sunt:

→ visele cu adevărat prevestitoare;

→ visele cu tentă prevestitoare;

→ visele subliminale.

Deşi visele profetice sunt, în general, mai uzuale decât cred oamenii, adevăratele vise prevestitoare sunt rare. Pe lângă dificila lor recunoaştere, ele trebuie să se potrivească perfect cu ceea ce se va întâmpla în viitorul relativ apropiat. Celelalte două tipuri de vise profetice apar mai des. Acela cu tentă prevestitoare necesită mult mai puţin efort în dovedirea lui; trebuie, de asemenea, să înregistraţi data, momentul şi conţinutul visului, dar evenimentul poate semăna mai puţin cu cel descris în vis şi poate avea loc nu neapărat imediat după apariţia visului, ci într-o perioadă de timp rezonabilă. Visele subliminale necesită şi ele înregistrare, dar acestea pot include doar unul sau două elemente care să se dovedească a fi fost adevărate într-o perioadă relativ scurtă de timp.

Dincolo de cuvinte

Visele profetice sunt acele vise care au pretenţia că simt sau prevestesc viitorul.

Dincolo de visele profetice

Un vis ce prezice o frântură precisă a unui eveniment viitor este uşor de catalogat drept parapsihic, datorită profeţiei pe care o conţine. Totuşi, cele mai multe mesaje oferă informaţii nu atât de uşor de definit. Mai degrabă, ele oferă indicii cu înţelesuri mai adânci, dar lasă treaba interpretării în seama dumneavoastră. Aceste vise pot fi împărţite în câteva categorii generale – vise literale, vise transferate şi vise simbolice.

Prima categorie a viselor intuitive este aceea a viselor literale. Ele trimit mesaje sub forma unor imagini literale sau factuale. Informaţia poate veni printr-o imagine sau o frază care vă vine în minte şi vă ajută, astfel, să vă reamintiţi visul. Spre exemplu, se prea poate să visaţi o femeie purtând un costum roşu de Moş Crăciun, care

vine la dumneavoastră şi vă spune: „L-am pierdut!” Aţi fi, probabil, tentat să consideraţi că a fost un vis simbolic, care vă spune să mai potoliţi febra cumpărăturilor de Crăciun – asta până când ajungeţi într-o zi la mall şi chiar aşa se petrece scena. Dar chiar dacă vi se întâmplă să trăiţi un aspect al acestui vis – să zicem că vedeţi o femeie îmbrăcată exact ca în vis sau auziţi pe cineva spunând: „L-am pierdut!” – visul tot unul literal rămâne.

SOS, Intuiţia!

Dacă doriţi să aflaţi mai multe despre lumea viselor online, încercaţi să vizitaţi site-ul www.dreamtree.com. Acest website are multe informaţii interesante şi amuzante, care vă vor ajuta să vă conectaţi mai bine la aspectul visător al inconştientului dumneavoastră.

Cea de-a doua categorie de vise parapsihice este cea transferată, în cadrul ei apare o imagine literală, dar într-un peisaj diferit de cel din viaţa reală. Spre exemplu, s-ar putea să vi se întâmple să visaţi că mama dumneavoastră are o pană de cauciuc şi trebuie să meargă de la băcănie până acasă pe jos. Când vă treziţi, sunteţi îngrijorat şi o sunaţi. Ea este în regulă, însă vă povesteşte despre vecina ei, care a avut o pană de cauciuc şi a trebuit să meargă pe jos de la băcănie până acasă. Evenimentul chiar s-a întâmplat, dar personajul principal a fost înlocuit (din fericire pentru mama dumneavoastră).

Mai există şi o a treia categorie de vise parapsihice – cele simbolice. Deşi toate visele par simbolice, această categorie câştigă semnificaţii în plus odată cu trecerea timpului, care dovedeşte veridicitatea imaginilor primite. Spre exemplu, s-ar putea întâmpla să căutaţi metoda optimă pentru a trata o durere de spate, care nu pare să se amelioreze. Puteţi visa şapte luminiţe strălucitoare însoţite de o voce care vă spune: „Urmăreşte cele şapte luminiţe” După trezire, s-ar putea să vi se pară un vis ciudat, fără

vreo semnificaţie anume. Dar câteva zile mai târziu citiţi o carte despre cele şapte centre de lumină asociate cu principalele puncte chakra din corp şi vă decideţi să încercaţi energia vindecătoare, ca mod de tratare a durerii de spate. Abia atunci realizaţi cât de folositor v-a fost visul respectiv.

Paranormal în *Einstein's Dreams (Visele lui Einstein),* cel mai bine vândut roman al fizicianului Alan Lightman, autorul descrie o serie de vise pe care tânărul Albert Einstein le-ar fi avut înainte de a deveni faimos pentru teoria relativităţii. În acea carte, Einstein îşi foloseşte visele pentru a dezlega enigmele timpului, pe care îl vede deplasându-se înapoi, mişcându-se circular, oprindu-se în loc şi încetinind. Mintea visătoare este o unealtă excelentă pentru rezolvarea de enigme şi explorarea de idei noi. Şi mulţi oameni chiar cred că Einstein şi-a folosit visele pentru a-şi emite ulterior teoria.

Luând în considerare multitudinea interpretărilor pe care le-ar avea un vis simbolic, oare este posibil ca toate visele să fie parapsihice, iar noi să nu fim în stare să le descoperim adevăratul înţeles? Nu avem un răspuns la această întrebare în momentul de faţă, dar timpul ne va spune. Totuşi, dacă începeţi să priviţi visele în acest mod, veţi învăţa cu siguranţă să valorificaţi şi să respectaţi fiecare vis mult mai mult decât aţi făcut-o până acum.

Cercetătorii din Laboratorul de Vise Maimonedes din New York au realizat multe în ultimele decenii, în ceea ce priveşte visele parapsihice. Montague Ullman şi Stanley Krippner au elaborat metode pentru testarea PES (percepţia extrasenzorială) în timpul somnului şi au înregistrat o rată de succes foarte ridicată. Rezultatele lor sugerează că telepatia prin vis nu este nici neobişnuită şi nici greu de realizat.

În diferitele lor experimente, exista o persoană

emitentă care se uita la o piesă de artă conţinând o imagine frapantă, pe care trebuia să o trimită unei persoane aflate în stare de visare. Trezită în timpul somnului REM şi întrebată despre visele pe care le-a avut, persoana receptoare descria de cele mai multe ori imaginea din tablou sau anumite aspecte ale ei, pe care emiţătorul le trimisese. Ne-am putea aştepta ca rata de succes (de răspunsuri nimerite) să fie de minimum 50%. Însă rezultatele reale cumulate ale experimentelor au avut o rată mult mai mare – de 68% (subiecţii au avut 102 reuşite *versus* 48 de eşecuri).

Experimentele de la Maimonedes i-au inspirat şi pe alţii în cercetarea telepatiei viselor. Spre exemplu, un experiment recent realizat de Kathy Dalton împreună cu doi colegi de la Universitatea din Edinburgh au arătat rezultate edificatoare în cadrul unui experiment ce implica un vis clarvăzător care nu urma să fie cuantificat prin intermediul tehnologiei avansate. Ei au notat visele pe care le-au avut în fiecare noapte în propriile case. Dimineaţa, visele lor s-au potrivit cu anumite clipuri video, pe care un computer al laboratorului le selectase la întâmplare şi le proiectase în timpul nopţii, într-o încăpere închisă. Această cercetare, deşi foarte simplă, sugerează că visele accesează, realmente, un nivel de informaţie care se extinde dincolo de mintea celui care le are.

Cunoaştere parapsihică sau detectiv subconştient?

Aşadar, dacă aţi avut un vis despre un eveniment care ulterior chiar s-a şi întâmplat, cum ştiţi dacă acel vis a fost intuiţie sau simplă coincidenţă? Este posibil ca mintea subconştientă să fi receptat anumite indicii, să fi procesat informaţiile receptate şi să vi le fi trimis înapoi în timpul visului? Puneţi-vă întrebări de genul acesta, înainte de a decide dacă, realmente, aţi avut un vis profetic:

→ Am primit vreo avertizare (de la alţi oameni sau din

media) înainte de a merge la culcare, lucru care ar fi putut genera acest vis?

→ E posibil să fi încorporat, subconştient, sunete exterioare sau alte informaţii interceptate în timpul visului?

→ Am mai avut vreodată acest vis? (Visele cu teme similare pot fi foarte uzuale. Dacă e aşa, sunt şanse mari ca, mai devreme sau mai târziu, evenimentele visate să coincidă cu viaţa reală.)

→ Au existat detalii specifice în vis care să identifice evenimentul visat cu un anumit eveniment întâmplat în realitate?

A şti dinainte că visul se va întâmpla cu adevărat este o întâmplare rară. Numai acei oameni care au o bogată experienţă în a-şi discerne visele pot spune fără umbră de îndoială că au văzut viitorul. Aşa că, dacă nu aveţi un dar special pentru visele profetice, veţi avea dificultăţi în a decide care vise sunt adevărate şi care nu. Dacă observaţi că, în mod frecvent, visaţi evenimente care se întâmplă în viitorul apropiat, fiţi atent la orice tipar care se repetă în timpul somnului – cum ar fi felul în care vă simţiţi atunci când vă treziţi brusc sau claritatea cu care vă amintiţi visul. De asemenea, nu uitaţi să înregistraţi datele unui vis imediat ce acesta a avut loc şi să-l împărtăşiţi unor oameni înţelegători, care vă pot ajuta în interpretarea lor şi în recunoaşterea tiparelor.

Dacă nu puteţi accepta faptul că visele provin de la o sursă intuitivă (care, pur şi simplu, vi le înmânează pe o proverbială tavă de argint) puteţi apela la anumite principii care să vă ajute să pătrundeţi în profunzimea mesajelor subconştiente. Un orator de seamă în domeniul viselor este Omul Miracolelor – Edgar Cayce –, care şi-a format convingerea fermă că oamenii ar trebui să adopte un rol activ în urmărirea impactului viselor lor. În opinia sa, scopul pentru care visăm este acela de a ne edifica o

stare de bine, din punct de vedere mintal, spiritual şi fizic („autoedificarea” trupului).

Cayce spune că, pentru a vă interpreta propriile vise, trebuie să vă cunoaşteţi pe dumneavoastră în mod complet. Mai întâi, cunoaşteţi-vă părerea despre vise şi despre ceea ce pot face ele pentru dumneavoastră. Trebuie să vă decideţi asupra scopului şi funcţiunii fiecărui vis pe care îl aveţi. Cayce sugerează că toate visele servesc uneia din cele două funcţiuni: fie vă ajută să rezolvaţi diverse probleme şi să vă adaptaţi lumii exterioare, fie vă trezesc şi vă atenţionează cu privire la potenţialul pe care îl deţineţi într-un anumit domeniu.

Apoi, trebuie să faceţi inventarul. Cunoaşteţi-vă mintea, conştientă şi subconştientă, din interior spre exterior. Fiţi conştient de planurile pe care le aveţi, de obiective, interese, atitudini şi decizii. Identificaţi-vă temerile ascunse, dorinţele, dependenţele şi strategiile de apărare, înţelegeţi ciclurile prin care treceţi, nevoile, obiceiurile şi cauzele pentru care vă stresaţi frecvent. Odată ce aţi devenit conştient, puteţi interpreta cu acurateţe visele pe care le aveţi şi chiar puteţi vedea cum vă ajută ele pentru a vă dezvolta mental, fizic şi spiritual. Conform lui Cayce, fie că sunt, fie că nu sunt intuitive, visele vă pot oferi perspective extraordinare şi vă pot indica drumul către puterea propriei minţi visătoare.

Accesarea puterii de a visa

Filosoful chinez Chuang-Tzu a spus odată: „Într-o noapte am visat că eram fluture, zburând pe ici şi acolo, împreună cu ceilalţi fluturi. Deodată, m-am trezit şi eram din nou Chuang-Tzu. Cine sunt eu în realitate? Un fluture care visează că este Chuang-Tzu sau Chuang-Tzu care îşi imaginează că este fluture?” El făcea această observaţie în secolul al III-lea (î. Hr.), iar oamenii sunt fascinaţi de acest puzzle încă şi astăzi.

Unde se termină şi de unde încep visele noastre?

Deşi visele se desfăşoară numai în mintea noastră, ele ne solicită întreaga atenţie şi devin mai reale decât propriul trup care doarme. Desigur, vă puteţi linişti la gândul că întotdeauna vă veţi trezi din vis – un gând foarte reconfortant, în special dacă sunteţi unul dintre milioanele de persoane care au coşmaruri.

Vi s-a întâmplat vreodată să vă treziţi şi să nu vă puteţi mişca, evident fără să ştiţi de ce vi se întâmplă acest lucru? Pentru o scurtă perioadă de timp, starea de visare a minţii încă mai este în control, în vreme ce mintea conştientă (cu tot cu abilitatea de a mişca voluntar muşchii) nu este. Există vreo metodă de a mări această perioadă – în care mintea conştientă este trează, dar nu deţine controlul – atât cât să vă permită să aruncaţi o privire pe tărâmul viselor? Unii oameni pot face acest lucru cu uşurinţă şi chiar şi-au cultivat arta de a-şi controla visele.

Exersaţi reamintirea viselor

Înainte de a încerca să vă analizaţi sau controlaţi visele trebuie mai întâi să fiţi capabil de a vi le aminti. Acest lucru poate părea dificil, dacă nu sunteţi conştient de propriile vise sau dacă nu aţi încercat niciodată să vi le reamintiţi într-un mod sistematic. Nu vă faceţi griji: oricine visează şi fiecare dintre noi poate învăţa să şi le reamintească. Iată nişte paşi ce vă pot ajuta:

→ Creaţi-vă şi actualizaţi-vă propriul jurnal de vise. Sau, cel puţin, aveţi grijă să ţineţi întotdeauna lângă pat o hârtie şi un creion (ori un reportofon), pentru a vă putea înregistra visul imediat ce acesta se încheie.

→ Notaţi-vă fiecare vis pe care vi-l amintiţi, inclusiv fragmente şi porţiuni aparent nesemnificative. Faceţi asta imediat cum vă treziţi!

→ Înainte să mergeţi la culcare, spuneţi-vă că vă aşteptaţi să visaţi şi că vă doriţi să vă amintiţi visul în

dimineaţa următoare. Puteţi faceţi chiar şi sugestii în legătură cu subiectele pe care doriţi să le visaţi.

→ Pe cât posibil, încercaţi să vă treziţi natural, fără a folosi un ceas cu alarmă. Deoarece trezirea determinată de cauze interne vă scoate, de obicei, direct din somnul REM, acest lucru creşte şansele de a vă aminti visul. Pe de altă parte, unii oameni folosesc ceasuri cu alarma setată să sune la intervale de 90 minute, în ideea că se vor trezi exact la sfârşitul perioadei de somn REM. Această strategie ar putea să funcţioneze sau nu, deoarece cronometrarea nivelurilor somnului este, până la urmă, o ştiinţă imprecisă.

→ Rămâneţi liniştit şi nemişcat, atunci când vă treziţi. Ţineţi ochii închişi şi întoarceţi-vă mental la ceea ce visaţi. Nu începeţi să vă gândiţi la ceea ce trebuie să faceţi în ziua care tocmai a început.

→ Încercaţi să vă reamintiţi visul în ordinea inversă desfăşurării lui. Adică, amintiţi-vă mai întâi cele mai recente părţi, apoi deplasaţi-vă înspre începutul acestuia.

→ Străduiţi-vă să vă amintiţi toate visele pe care le-aţi avut. Apoi acordaţi-vă câteva momente pentru a asocia ceea ce aţi visat cu evenimente din viaţa reală.

→ Fiţi foarte atent la vise. Revedeţi înregistrările viselor anterioare oricât de des aveţi ocazia. Acest lucru vă va spori interesul şi implicarea – deci, reflectaţi, citiţi şi discutaţi despre visele dumneavoastră.

Căi încurcate

Reamintirea viselor în mijlocul zilei poate fi atât bună, cât şi rea. Desigur, trebuie să apreciaţi fiecare ocazie prin intermediul căreia recapitulaţi informaţiile primite în vis. Dar nu permiteţi acestor reculegeri din timpul zilei să înlocuiască înregistrarea viselor imediat după trezire. Iar atunci când vi le amintiţi, notaţi-le imediat.

Desigur, înregistrarea viselor imediat după trezire este crucială în procesul de reamintire. Să nu cumva să vă spuneţi: „Le voi scrie în această seară, imediat ce ajung acasă de la serviciu”. Cel mai probabil, visul (sau multe dintre detaliile sale) va dispărea. De fapt, unii experţi estimează că un vis obişnuit se uită în aproximativ 10 minute de la trezire.

Pe de altă parte, după ce vă obişnuiţi cu notarea viselor, veţi descoperi că vă amintiţi mult mai mult şi mai des. În primele două săptămâni, veţi înregistra probabil câte 3 – 4 vise pe săptămână; ulterior, numărul lor va creşte. Dacă începe să vi se pară că aveţi prea multe vise, atunci citiţi din nou sfatul de mai sus şi acţionaţi contrar lui! Spre exemplu, când mergeţi la culcare, spuneţi-vă că aţi prefera să nu visaţi, iar când vă treziţi, săriţi din pat şi daţi drumul la radio înainte de a vă putea aminti ceva. Aţi înţeles ideea. Dar îmi este greu să îmi imaginez o persoană care nu ar vrea să-şi cunoască visele, atâta timp cât ele oferă o poartă spre propriul suflet. Vă recomandăm să le valorificaţi în mod activ şi să le acceptaţi pe fiecare în parte.

Sunteţi conştient?

Eric Maisel – consultant în domeniul creativităţii şi autor al cărţii *Sleep Thinking: The Revolutionary Program that Helps You Solve Problems, Reduce Stres, and Increase Creativity While You Sleep (Gândirea în somn – un program revoluţionar, care vă ajută să vă rezolvaţi probleme, să reduceţi stresul şi să vă dezvoltaţi creativitatea în timp ce dormiţi),* publicată la Adams Media Corporation, în anul 2001 – sugerează că creierul dumneavoastră poate presta o muncă imensă în timpul somnului, atâta timp cât îl invitaţi să o facă. Conform teoriei sale, dacă formulaţi o întrebare în mod clar, dacă sunteţi dispus să aşteptaţi răspunsul şi dacă i-o adresaţi propriului creier înainte de a merge la culcare, acesta vă

va oferi răspunsul în dimineaţa următoare. Maisel recomandă decelarea răspunsului prin notarea gândurilor care vă vin în minte imediat după ce vă treziţi. Pentru mai multe informaţii despre lucrările lui Maisel, studiaţi newsletter-ul său, „Sleep Thinking” („Gândirea în somn”), găzduit pe site-ul www.Eric Maisel.com.

Cereţi viselor să vă îndrume

Vă puteţi cultiva simţul sacru al viselor considerându-l pe fiecare în parte ca fiind un dar al intuiţiei personale. Chiar şi atunci când un vis nu pare să ofere informaţii zguduitoare, în scopul salvării planetei, el vă poate oferi indicii cu privire la anumite aspecte ale vieţii dumneavoastră, asupra cărora ar trebui să priviţi cu mai multă atenţie. Chiar şi atunci când nu sunteţi sigur de înţelesul mesajului din vis, este foarte posibil ca ceea ce ghiciţi să vă ofere informaţii intuitive deosebit de importante.

SOS, Intuiţia

Urmăriţi-vă visele recurente cu mare atenţie. Ele tind să se refere la chestiuni personale, iar dacă eşuaţi în a înţelege lecţia pe care visul v-o oferă şi continuaţi cu un comportament indezirabil, visul va continua să vă trimită în mod repetat acelaşi mesaj.

Prin exerciţiu, puteţi face mai mult decât să ghiciţi şi să observaţi. Veţi ajunge chiar să vă controlaţi conţinutul viselor, dând minţii o anumită sarcină înainte de a adormi. Puteţi sugera ceea ce doriţi să visaţi şi îi puteţi cere minţii să vă ofere informaţii cu privire la anumite domenii ale vieţii dumneavoastră. Iată câteva sfaturi, ce vă vor arăta cum să cereţi viselor îndrumare:

1. Înainte de a merge la culcare, pregătiţi-vă lângă pat stiloul şi hârtia. Scrieţi pe ea data următoarei zile.

Dacă aveţi deja un jurnal, citiţi ultimul vis pe care l-aţi înregistrat.

2. Stând în pat, relaxaţi-vă şi revedeţi în ordine invers cronologică ziua care tocmai s-a încheiat. Gândiţi-vă la ce anume aţi făcut înainte de a urca în pat… cum v-aţi pregătit pentru culcare… cum v-aţi petrecut seara… drumul de la serviciu spre casă… plecarea de la muncă… ce aţi făcut la serviciu în timpul după-amiezii… dimineaţa… şi aşa mai departe. Parcurgeţi acest proces până în momentul trezirii şi reamintirii visului avut cu o noapte înainte. Acest proces vă va ajuta să vă dezvoltaţi abilitatea de a vă concentra asupra rememorării detaliate a trecutului apropiat.

3. Pe măsură ce vă apropiaţi de momentul adormirii, repetaţi în gând: „Atunci când mă voi trezi, îmi voi aminti visul despre…” Dacă aveţi clar în minte ce anume vreţi să aflaţi, adăugaţi întrebarea la care v-aţi dori ca visul să răspundă. Evitaţi întrebările simple, la care se răspunde prin „da” sau „nu”.

4. Când vă treziţi în dimineaţa următoare, nu vă mişcaţi şi nici nu începeţi să vă gândiţi la ce veţi face în ziua respectivă, în schimb, staţi relaxat, menţinând corpul în aceeaşi poziţie de somn şi ţineţi ochii închişi. Spuneţi-vă că vreţi să vă amintiţi ceea ce aţi visat; după care permiteţi-i minţii să se întoarcă în vis.

5. Atunci când începeţi să vă amintiţi, notaţi. Ideea este să scrieţi orice vă vine în minte imediat, pentru a fi liber să treceţi mai departe, la alte amintiri. Dacă nu vă amintiţi absolut nimic, notaţi şi acest lucru.

Uitându-vă la ceea ce aţi scris, fiţi conştient de modul în care vă simţiţi şi de detaliile vizavi de care reacţionaţi cel mai clar şi mai puternic. Subliniaţi aceste detalii, pentru a le putea explora ulterior, dacă va fi necesar, înseamnă că acestea sunt punctele care vi se par dumneavoastră relevante în situaţia de moment. S-ar

putea să descoperiţi că indicii provenind din mai multe vise pot fi puse cap la cap, pentru a forma mesajul clar pe care îl aşteptaţi.

Direcţionarea viselor – visătorii lucizi

Emiterea de sugestii cu privire la un subiect despre care aţi vrea să visaţi este un pas preliminar în procesul de controlare a viselor, într-adevăr, unii oameni şi-au dezvoltat abilitatea de a-şi direcţiona cursul viselor, abilitate numită *visare lucidă*.

Sfântul Augustin a fost, probabil, cel care a menţionat pentru prima oară visarea lucidă – în anul 415 (d. Hr). Apoi, în secolul al XVIII-lea, lucrarea *Tibetan Book of the Dead (Cartea tibetana a morţii)* a introdus o formă de yoga care menţine conştiinţa complet trează în timpul stării de visare. Această artă antică relevă o înţelegere a viselor la fel de avansată ca orice interpretare propusă de cercetătorii contemporani. Cel mai cunoscut dintre aceşti oameni de ştiinţă este Stephen Laberge – el însuşi un visător lucid – care deţine un laborator pentru studierea viselor, foarte vestit în cadrul Universităţii Stanford.

Dincolo de cuvinte

Visarea lucidă are loc atunci când cel care visează este conştient că visează. Această conştientă nu intervine în cursul visului, dar poate să-i permită unei persoane să-şi direcţioneze visul.

Cercetările lui Stephen Laberge oferă bazele a ceea ce se cunoaşte în prezent despre visarea lucidă. Această stare de visare survine de obicei în mijlocul unui vis, dar poate apărea şi în momentul în care mintea celui adormit revine la somnul REM imediat după ce s-a trezit. Se întâmplă atunci când cel care visează este conştient că ceea ce experimentează nu se întâmplă în realitatea fizică,

ci în vis. Această conştientă poate fi declanşată de desfăşurarea în vis anumitor întâmplări imposibile sau improbabile, cum ar fi întâlnirea cu o persoană de departe într-un loc bizar, zburatul sau crearea de obiecte cu ajutorul minţii, cu toate că unii oameni experimentează visarea lucidă şi fără asemenea elemente specifice.

Nivelurile abilităţii de a visa lucid pot varia considerabil de la o persoană la alta. Nivelurile înalte de luciditate îi permit celui care visează să realizeze în mod clar că fiecare aspect al experienţei sale este doar un vis, în timp ce nivelurile joase implică diferite grade de conştienţă. Într-o experienţă la nivel înalt, visătorul este în stare să manipuleze visul, precum şi acţiunile sale personale în cadrul acestuia. Capacitatea visătorului de a-şi imagina îi permite să acţioneze în modul în care i-ar plăcea să o facă în viaţa reală sau să exploreze noi posibilităţi.

Visarea lucidă vă poate oferi un instrument important pentru atingerea obiectivelor, înlăturarea stresului, încercarea de noi comportamente, rezolvarea problemelor, găsirea inspiraţiei artistice sau tratarea dificultăţilor emoţionale. Puteţi direcţiona această tehnică, pentru a vă fi utilă în accesarea propriei intuiţii – dacă aceasta este intenţia dumneavoastră. După ce deveniţi capabil de a vă controla visele, le puteţi determina să vă ofere informaţii intuitive în anumite domenii. În capitolul 18, vom discuta mai în detaliu despre cât de departe puteţi merge cu acest lucru.

Dezvoltarea îndemânărilor privind visarea lucidă nu este deloc dificil de realizat. Pentru început, vă recomandăm să încercaţi următorul exerciţiu.

Primii paşi în visarea lucidă

— Primul pas în a învăţa să deţineţi controlul asupra viselor dumneavoastră este acela de a fi conştient, în timp ce dormiţi, că de fapt visaţi. Pentru a face asta, începeţi să vă pregătiţi încă din timpul zilei. Alegeţi-vă un obiect

comun, care să vă apară în vis. Puteţi alege orice – o maşină, o floare, o prăjitură, o pereche de pantofi, o pisică sau un copac. Spuneţi-vă de câteva ori în cursul zilei că, atunci când veţi vedea obiectul ales, acesta va fi un semnal pentru faptul că visaţi. Pe lângă aceasta, spuneţi-vă că veţi avea un vis lucid în timpul nopţii.

— Înainte să mergeţi la culcare, notaţi în jurnalul dumneavoastră de vise: „La vederea unei pisici (sau a oricărui alt obiect ales) voi şti cu certitudine că visez" Vizualizaţi obiectul ales şi repetaţi-vă că acel obiect este un semnal. Concentraţi-vă asupra propriei respiraţii pentru câteva momente şi permiteţi-i imaginii să stăruie în minte. Când vă simţiţi pregătit, mergeţi la culcare.

— În momentul în care vă treziţi, notaţi-vă tot ce vă amintiţi cu privire la experienţa trăită. Aţi văzut obiectul respectiv în timpul visului? V-aţi amintit că este un semnal? Dacă nu, încercaţi din nou, întrucât numai exersând veţi reuşi!

— Dacă obiectul chiar a funcţionat ca un semnal, încercaţi exerciţiul din nou. De data aceasta, alegeţi-vă în plus un subiect despre care să visaţi, îi puteţi cere visului să vă arate în ce culoare să zugrăviţi pereţii băii. Puteţi cere acest lucru şi ghizilor dumneavoastră. Sau aţi putea solicita experimentarea unei fantezii amuzante – de ce să nu încercaţi să zburaţi?

— Dacă acest subiect vă interesează şi aţi vrea să încercaţi şi alte tehnici de a învăţa visarea lucidă, căutaţi cartea lui Stephen Laberge *Exploring the World of Lucid Dreaming (Explorând lumea visării lucide),* publicată la Ballantine, în anul 1991. Poate fi o cale foarte bună de a găsi informaţii detaliate despre cum să deprindeţi tehnicile visării lucide.

Propriul jurnal de vise

Fie că aţi experimentat senzaţionale momente de

luciditate în timpul visării, fie că încă mai lucraţi la acest proces prin reamintirea unor vise destul de simple, notiţele făcute vor întări cu siguranţă conexiunea cu propriul vis. Iată, în cele ce urmează, formatul pe care îl folosesc eu pentru a-mi înregistra visele. Ar putea funcţiona şi pentru dumneavoastră.

Data:

Titlul visului:

(Lăsaţi acest spaţiu liber până în dimineaţa următoare, după ce vă veţi fi înregistrat visul sau visele. Un titlu vă va fi de folos mai târziu, atunci când veţi fi interesat de anumite teme recurente.)

Modul în care a decurs ziua:

(Scrieţi trei sau patru propoziţii, conţinând evenimentele cheie ale zilei. Scoateţi în evidenţă emoţiile trăite.)

Rezumatul problemei:

(Scrieţi câteva propoziţii despre natura problemei cu care vă confruntaţi. Descrieţi câteva din posibile soluţii şi provocări implicate de această dificultate.)

Întrebarea pentru starea de visare:

(După ce aţi făcut rezumatul, formulaţi-vă preocupările într-o singură propoziţie. Încercaţi să formulaţi întrebarea astfel încât să necesite un răspuns mai complet decât „da” sau „nu”.)

Visul propriu-zis:

(Notaţi fiecare vis sau fragment de vis pe care vi-l amintiţi. Câteodată, se poate întâmpla să nu vă amintiţi visul, dar să vă treziţi cu sentimentul că ceva s-a rezolvat, în acest caz, scrieţi despre sentimentele pe care le trăiţi.)

Interpretarea visului:

(Ce gânduri sau sentimente experimentaţi cu privire la acest vis? Ce credeţi că a însemnat? Există părţi ale visului care vi s-au părut semnificative în mod deosebit?)

Interpretarea simbolurilor apărute în visele personale

Există, probabil, nenumărate modalităţi (sau măcar 10 – 20) prin care vă puteţi analiza semnificaţia viselor. Aşa că, pentru a evita să fim acuzaţi de favoritism, nu vom intra în detaliile nici unei tehnici. Ceea ce trebuie să reţineţi este că interpretarea visului în funcţie de propriile simboluri este foarte personală. Ceea ce o persoană vede într-un fel ar putea însemna cu totul altceva pentru o altă persoană. Spre exemplu, puteţi să visaţi o floare şi să consideraţi că este un semn pozitiv, un simbol al frumuseţii, în vreme ce altcineva, care este alergic la flori sau a uitat să-i trimită flori soţiei într-o ocazie specială, ar putea considera visul un coşmar.

SOS, Intuiţia!

Este foarte important să identificaţi asocierile pe care chiar dumneavoastră le faceţi în privinţa simbolurilor apărute în propriile vise, înainte de a consulta surse exterioare cu privire la posibilele înţelesuri ale respectivelor simboluri. Totuşi, după ce v-aţi clarificat, consultarea unei cărţi v-ar putea oferi o confirmare a interpretării. În colecţia The Complete Idiot’s Guide a fost publicată pe această temă o carte care vă oferă o imagine de ansamblu asupra viselor, a interpretării şi a simbolurilor acestora.

Atunci când în vis vă apare un simbol, nu daţi fuga imediat la dicţionarul de vise al lui Madame Divine, în schimb, încercaţi să clarificaţi ce anume înseamnă el pentru dumneavoastră. Rememoraţi alte asociaţii anterioare pe care le-aţi făcut cu privire la această imagine, precum şi sentimentele pe care le aveţi cu privire la ea. Asiguraţi-vă că vă înţelegeţi propriile sentimente şi, întotdeauna, încercaţi să vi le notaţi, în acest fel, dacă simţiţi că trebuie să consultaţi semnificaţia simbolică a imaginii într-o carte de referinţă, nu veţi pierde din vedere

propria impresie.

Când încercaţi să sortaţi simbolurile viselor şi să înţelegeţi semnificaţia lor, nu uitaţi să vă încredeţi în propria intuiţie. De multe ori, aceasta vă va fi de ajutor, dându-vă de ştire atunci când interpretaţi corect un vis. Dacă încercaţi să forţaţi o interpretare în mod nefiresc, intuiţia nu va sta deoparte. Şi dacă încercaţi să evitaţi un mesaj pe care nu doriţi să îl ascultaţi, acesta va continua să revină ca o opţiune evidentă. Când vă veţi auzi rostind: „Nu, nu poate fi adevărat”, înseamnă că e cazul să vă suspectaţi de negare.

Interpretarea mesajelor primite prin intermediul viselor poate reprezenta o provocare, însă înţelegerea acelora care vin din mintea altcuiva necesită un cu totul alt set de capacităţi. Aşa că fiţi pregătit să faceţi faţă mesajelor pe care le primiţi atunci când sunteţi complet conştient – adică prin telepatie, un subiect pe care îl vom discuta în capitolul următor.

Ce trebuie să reţineţi:

→ Visele reprezintă o cale de comunicare între minte şi trup, cale ce devine activă atunci când mintea conştientă devine inactivă.

→ Visele intuitive pot lua forme diferite şi pot revela mesaje cu privire la trecut, prezent sau viitor.

→ Nu orice vis este intuitiv, însă fiecare dintre ele conţine câte o lecţie.

→ Puteţi învăţa să vă controlaţi şi direcţionaţi propriile vise.

→ Înregistrarea propriilor vise dezvoltă abilitatea de reamintire şi facilitează receptarea mesajelor intuitive.

Capitolul 13
Telepatia – sunteţi un cititor de gânduri

În acest capitol:

→ Telepatia – citire de gânduri sau imaginaţie?
→ Dezvoltarea capacităţilor telepatice
→ Cuantificarea mesajelor de tip minte către minte
→ Influenţa forţelor naturii

Telepatia este una dintre cele mai comune forme de experienţă intuitivă pe care oamenii le au. Spre exemplu, oricine îşi poate aminti că i s-a întâmplat să primească un telefon sau o scrisoare de la o persoană la care se gândea în momentul respectiv. Sau să ofere un cadou cuiva care era pe cale să-şi cumpere exact acelaşi obiect. Sau să simtă că persoana iubită este bolnavă, după care să primească un telefon care să îi confirme că aşa este şi în realitate. Poate că aceste incidente se întâmplă atât de frecvent datorită legăturilor strânse dintre oameni.

Dar ştiaţi că unele informaţii pot fi împărtăşite şi între oameni complet străini sau care de abia se cunosc? Ei bine, cercetătorii psi-ului au observat că acest lucru se întâmplă în mod regulat în timpul experimentelor. Ei încearcă să înţeleagă când şi în ce condiţii se manifestă telepatia. Încearcă să ajungă la ceea ce înseamnă cu adevărat comunicarea de tip minte către minte. În următoarele pagini veţi afla ce anume au reuşit să descopere.

Diferenţa dintre telepatie şi imaginaţie

Dacă vi se întâmplă să ştiţi, pur şi simplu, ce gândeşte o altă persoană, înseamnă că aveţi darul citirii gândurilor sau că sunteţi doar un ghicitor priceput? A răspunde la această întrebare este destul de dificil, mai ales dacă deja sunteţi apropiat de persoana respectivă. Spre exemplu, o mamă şi un copil care şi-au petrecut mulţi ani împreună au toate şansele să recunoască diferite tipuri de indicii subconştiente despre starea mentală şi nevoile fizice ale celuilalt, fără să ştie despre ele. Aşadar, cum

diferenţiaţi ghicitul convingător de abilităţile parapsihice veritabile?

Câteva caracteristici ies la lumină, pentru a marca experienţele telepatice. În primul rând, aşa cum am menţionat, o conexiune emoţională puternică este între oameni cu puternice abilităţi de comunicare telepatice.

În al doilea rând, telepatia apare adesea în mod spontan în momente de intensitate emoţională. Acest lucru înseamnă că majoritatea oamenilor nu se aşază la o masă, spunând: „Hai să ne citim gândurile” Mai degrabă momentele telepatice au loc în timpul perioadelor de criză, atunci când cel care trimite informaţia experimentează emoţii sau senzaţii puternice.

Sunteţi conştient?

Ian Stevenson, profesor de psihiatrie la Universitatea din Virginia, a adunat informaţii din diverse studii de comunicare telepatică. Din cercetările lui a rezultat că 69, 4% dintre incidentele telepatice se întâmplă între membrii apropiaţi ai unei familii, 28, 1% între cunoştinţe şi 2, 5% între străini.

În general, telepatia pare să funcţioneze optim atunci când se transferă emoţii (în special unele puternice), mai degrabă decât gânduri. Un alt aspect al telepatiei ce merită evidenţiat este simultaneitatea: telepaticii îşi împărtăşesc gândurile exact în momentul în care acestea apar – nu înainte. Acest lucru este uzual în special atunci când oamenii simt că cineva cunoscut lor a murit. De obicei, ei primesc această informaţie în momentul morţii, motiv pentru care nu au ocazia să vadă fizic acea persoană înainte de a deceda sau să schimbe circumstanţele.

În ce fel diferă imaginaţia de telepatie? Imaginaţia vine din mintea unei persoane şi implică gânduri şi motivaţii care nu s-au dovedit niciodată a avea o bază reală. Cu toate că imaginaţia poate semăna mult cu

precogniţia sau telepatia, puteţi împărţi rezultatele ei în două categorii: *iluzii* şi *proiecţii*. Dacă cineva se complace în a-şi face iluzii şi numeşte asta telepatie, acea persoană riscă să-şi confunde gândurile disperate cu mesaje intuitive care nu există în realitate. Spre exemplu, un tânăr poate crede că a primit un mesaj parapsihic de la o femeie frumoasă care aşteaptă să fie sunată, atunci când nu e vorba decât de dorinţa lui de a o invita în oraş.

Prin proiecţie, o persoană poate crede că informaţia pe care îşi doreşte foarte mult să o primească – dar pentru care nu vrea să îşi asume responsabilitatea – este telepatică. Spre exemplu, o tânără ar putea fi supărată pe mătuşa ei pentru că o obligă să vină în vizită, duminica la prânz. Dar pentru că se simte prea vinovată pentru a-şi recunoaşte sentimentele, „intuieşte" că mătuşa ei este cea supărată. Prin proiectarea sentimentelor proprii asupra altcuiva, ea îşi găseşte justificare pentru sentimentele negative pe care le trăieşte cu privire la mătuşă şi se simte mai puţin vinovată pentru anularea vizitei.

Dincolo de cuvinte

Iluzia exprimă dorinţe personale interioare şi poate distorsiona percepţia realităţii, astfel încât dorinţele să pară adevăruri exterioare. Proiecţia este un termen din domeniul psihologiei, ce se referă la atribuirea emoţiilor sau particularităţilor unui individ altei persoane; acest lucru se întâmplă de obicei pentru evitarea înfruntării propriilor sentimente.

Dar cum rămâne cu informaţiile care nu sunt motivate emoţional şi nici nu par a fi dezastruoase fizic? Cum puteţi fi sigur că cineva, de exemplu un partener de afaceri, vă trimite un mesaj simplu, pe care să-l înţelegeţi şi conform căruia să acţionaţi? Ei bine, abilitatea specifică de individualizare a telepatiei în raport cu imaginaţia poate fi învăţată – ca orice altă abilitate.

Dezvoltarea abilităţilor telepatice

Expertul în comunicare parapsihică Edgar Cayce s-a referit la abilitatea de a distinge între imaginaţie şi telepatie ca la trăsătura pe care numim adesea *discernământ*. Cayce a simţit că telepatia reprezintă mai mult decât contactul de tip minte către minte – ea implică influenţa unei puteri sau forţe spirituale. Aşa că, un mod de a afla dacă un mesaj este telepatic sau nu este acela de a determina dacă el implică sau dezvoltă conştienţa spirituală. Şi cum puteţi şti dacă această conştienţă spirituală este sau nu implicată? Prin menţinerea unui contact continuu cu propria condiţie fizică, emoţională şi spirituală. Această stare necesită sinceritate completă faţă de propria persoană şi este foarte benefică atunci când aveţi un partener de lucru, împreună cu care să dezvoltaţi şi să descoperiţi niveluri mai profunde de comunicare.

Dincolo de cuvinte

Discernământul, în sens telepatic, se referă la abilitatea de a face diferenţa între dorinţele personale (cum este iluzia) şi informaţia intuitivă.

Cayce a scos în evidenţă importanţa dezvoltării spirituale ca bază a dezvoltării abilităţilor intuitive. El a creat un exerciţiu care să ajute doi parteneri în a-şi dezvolta capacitatea de discernământ telepatic. Ideea este că ambii parteneri trebuie să se gândească unul la altul în acelaşi moment al fiecărei zile. Fiecare va pune pe hârtie ceea ce intuieşte că face celălalt. Seara îşi vor compara notiţele. Procesul trebuie repetat timp de 20 de zile, timp în care abilitatea ar trebui să fie pe deplin dezvoltată.

SOS, Intuiţia!

Pentru a testa teoria conform căreia mesajele călătoresc mai bine între oamenii apropiaţi emoţional, exersaţi trimiterea de mesaje telepatice către diverse

persoane de care vă simţiţi legat sufleteşte. Le puteţi suna mai târziu, explicându-le că faceţi un experiment şi întrebându-le dacă au avut vreun gând legat de conţinutul mesajului dumneavoastră în jurul orei la care ştiţi că l-aţi trimis. Reţineţi că şansele cele mai mari de succes le aveţi cu persoanele de care vă simţiţi cel mai apropiat.

Cheia exerciţiului telepatic elaborat de Cayce constă în testarea realităţii, ce permite participanţilor să verifice dacă răspunsurile lor au fost corecte sau nu. Acest lucru necesită comunicare, în caz contrar, o persoană ar putea cădea uşor într-o iluzie, crezând cu tărie că partenerul de experiment face exact ce-şi imaginează el că face.

Alţi intuitivi, precum cercetătorii psi-ului, au venit cu diferite sugestii de relaţionare eficientă a mesajelor de tip minte către minte. Dar un lucru este clar: trimiterea şi recepţionarea mesajelor reprezintă două procese diferite. Fiecare dintre aceste procese necesită o concentrare completă; nu le încercaţi pe amândouă simultan. Veţi experimenta o senzaţie de supra-încărcare senzorială şi veţi fi incapabil să faceţi un schimb coerent de informaţii.

Receptarea mesajelor

Pentru exersarea receptării de mesaje telepatice, e bine să vă pregătiţi în maniera pe care mulţi experţi o recomandă. Acesta constă în colaborarea cu un partener de care sunteţi deja apropiat. Pe măsură ce abilităţile dumneavoastră de receptare şi discernământ se dezvoltă, veţi fi capabil să le folosiţi şi faţă de persoane necunoscute. De asemenea, amintiţi-vă să intraţi într-o stare de meditaţie sau de relaxare, astfel încât mintea raţională să rămână inactivă, iar latura intuitivă să se deschidă.

În continuare, am inclus câteva exerciţii simple, destinate să vă ajute să exersaţi tehnica telepatică, dumneavoastră fiind în rolul celui care primeşte mesajele.

Primul exerciţiu vă ajută să receptaţi mesaje trimise de o persoană care foloseşte o gamă completă de imagini senzoriale, pentru a intensifica imaginea trimisă. Cel de-al doilea exerciţiu constă în concentrarea celeilalte persoane pentru a vă trimite imagini vizuale, care ar putea (sau nu) să ajungă la dumneavoastră cu la fel de multă claritate.

Exerciţiu de receptare a unui obiect

Pregătiţi-vă hârtia şi creionul. Împreună cu partenerul, aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă şi staţi liniştiţi. E preferabil să vă aflaţi în aceeaşi cameră. Nu uitaţi, în acest exerciţiu dumneavoastră sunteţi receptorul, iar partenerul este emiţătorul.

1. Partenerul, în calitate de emiţător, trebuie să repete de câteva ori, în gând, numele unui anumit obiect, cum ar fi o legumă, un fruct sau o floare (în acest caz, emiţătorul nu trebuie să ţină în mână obiectul real, ci doar să revadă versiunea mentală a acestuia).

2. După repetarea în gând, de mai multe ori, a numelui obiectului, emiţătorul ar trebui să experimenteze obiectul mental. Dacă e vorba de o tomată, ar trebui să se uite la cât de roşie şi proaspătă este, să simtă dinţii pătrunzând în legumă şi sucul umplându-i gura; trebuie să simtă dacă are gust dulce sau nu.

3. Acest proces ar trebui să dureze între 30 şi 60 de secunde. După aceasta, dumneavoastră trebuie să notaţi imaginea pe care aţi perceput-o. Dacă nu vedeţi o imagine clară, notaţi orice informaţie primită, precum culoarea, forma sau mirosul. Aşa cum am spus şi la alte exerciţii, s-ar putea să aveţi senzaţia că toate aceste impresii sunt inventate, dar nu lăsaţi aceasta să vă oprească,-ncercaţi, în timpul experimentului, să vă distraţi.

4. Nu vorbiţi cu partenerul despre ceea ce aţi simţit. Lăsaţi-l pe el să vadă că aţi terminat de scris, pentru ca să poată trece la următoarea imagine. Repetaţi procesul cam de cinci ori. Puteţi folosi obiecte de acelaşi tip (toate

fructele – portocală, măr, pară, banană şi grape-fruit) sau o varietate de obiecte (roşie, portocală, ciocolată, crevete şi cafea). Mâncarea dă roade foarte bune în acest exerciţiu, întrucât solicită simţuri ca mirosul sau gustul (Nu încercaţi acest exerciţiu atunci când vă este foame, căci există riscul ca iluziile să preia controlul!)

5. Evitaţi să discutaţi în timpul exerciţiului. După ce aţi terminat, vă puteţi uita împreună la ceea ce aţi scris. Lăsaţi-vă partenerul să vă spună cât de corecte au fost informaţiile receptate de dumneavoastră.

SOS, Intuiţia!

O altă cale (poate mai uşoară pentru dumneavoastră) de a începe să învăţaţi cum să primiţi mesaje telepatice este să-i cereţi partenerului să se concentreze pe transmiterea unei culori. Ar trebui ca el să lase respectiva culoare să-i ocupe mintea, fără a o ataşa unui obiect anume. De exemplu, dacă alege culoarea portocalie, ar trebui să se concentreze numai asupra culorii în sine, nu şi asupra portocalei ca fruct.

Atunci când ajungeţi să fiţi mulţumit de rezultatele înregistrate la exerciţiul precedent, care implică obiecte, încercaţi-vă mâna (sau, mai degrabă, mintea) cu receptarea de impresii referitoare la imagini vizuale. Acest exerciţiu este similar obişnuitelor experimente cu privire la psi, numite şi teste ganzfeld, pe care le-am menţionat în capitolul 3 şi despre care vom vorbi mai mult în acest capitol Vedeţi cum vă descurcaţi.

Exerciţiu de receptare a unei imagini

Luaţi-vă hârtie şi creion. Dumneavoastră şi partenerul ar trebui să fiţi în camere separate, dar îndeajuns de apropiate încât să auziţi sunetul unui clopoţel. Aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă şi staţi liniştiţi.

1. Partenerul trebuie să aleagă singur cinci imagini diferite – din vederi, reviste sau cărţi. Dumneavoastră nu trebuie să le fi văzut dinainte.

2. Partenerul trebuie să se concentreze asupra fiecărei imagini pe rând, încercând să nu se gândească la nimic altceva în afară de imaginea respectivă. Şi ar trebui să facă acest lucru timp de un minut, după care să sune din clopoţel.

3. Atunci când auziţi clopoţelul, înregistraţi-vă impresiile cu privire la acea imagine; puteţi face acest lucru fie prin text, fie prin desene. Simţiţi-vă liber să scrieţi sau să desenaţi orice detaliu, în cazul în care o imagine anume nu vă apare clar în minte.

4. Partenerul trebuie să vă acorde aproximativ 20 de secunde pentru a vă înregistra impresiile. Sau aţi putea avea şi dumneavoastră un clopoţel, pentru a-i da de ştire că aţi terminat.

5. Repetaţi procesul pentru toate cele cinci imagini pe care partenerul le-a selectat. Evitaţi să vorbiţi cu el în tot acest timp.

6. După ce aţi terminat, vă puteţi uita împreună pe notiţele dumneavoastră. Daţi-i ocazia partenerului să vă spună dacă aţi înregistrat cu acurateţe imaginile pe care vi le-a trimis.

Cu privire la aceste exerciţii, trebuie spus că unele teorii spun că ar trebui să vă opriţi după fiecare imagine şi s-o discutaţi; alte teorii sunt pentru discutarea tuturor imaginilor la sfârşitul exerciţiului, în mare, acest lucru depinde de ceea ce vreţi să obţineţi. Dacă vreţi să aflaţi unde anume vă situaţi în prezent, atunci nu întrerupeţi concentrarea şi adoptaţi metoda transmiterii succesive a celor cinci imagini şi discutării lor la sfârşit. Dacă doriţi să vă dezvoltaţi abilitatea de a discerne telepatic, opriţi-vă şi analizaţi fiecare imagine în parte, iar la final decideţi care a fost cea mai bine transferată, cum şi de ce.

În cazul în care nu înregistraţi succesul scontat, nu vă judecaţi prea aspru. Gândiţi-vă că vi se va întâmpla adesea să aveţi senzaţia că inventaţi Fiţi la fel de dispus să greşiţi, pe cât sunteţi să reuşiţi şi veţi învăţa din propriile greşeli. Un alt factor poate fi partenerul. Pentru a comunica telepatic, e nevoie de doi oameni. Dacă partenerul nu se concentrează suficient sau are o zi proastă, evident că şi dumneavoastră veţi împărtăşi starea lui. Amintiţi-vă că aceasta este o experienţă nouă pentru amândoi şi, ca orice abilitate nouă, necesită practică.

Căi încurcate

Nu vă străduit, foarte tare, atunci când vine vorba de receptarea mesajelor telepatice – nu veţi face decât să vă măriţi senzaţia de anxietate, în schimb, încercaţi să vă relaxaţi. Şi să rămâneţi deschis, atât cu mintea, cât şi cu inima.

Emiterea mesajelor

Interesant este că oamenii de ştiinţă par să ştie mai multe despre ceea ce-i trebuie unui bun receptor, decât despre ceea ce-i trebuie unui bun emiţător de mesaje telepatice. Probabil că ei tind să se concentreze asupra receptorilor pentru că de la ei ar primi o dovadă a existenţei psi-ului. Spre exemplu, un emiţător cu abilităţi fantastice nu poate transmite un mesaj (deci nici nu poate fi evaluat) dacă receptorul nu este eficient. Dar acest lucru nu înseamnă că trimiterea informaţiei nu este importantă. Iar dumneavoastră aţi putea avea un punct forte în acest domeniu.

Pentru a exersa trimiterea mesajelor telepatice, pregătiţi-vă în acelaşi mod ca în cazul receptării mesajelor – lucraţi cu cineva de care sunteţi apropiat emoţional şi lăsaţi mintea să intre într-o stare de meditaţie sau relaxare, încercaţi exerciţiile care urmează şi vedeţi cum

vă descurcaţi.

Exerciţiu de telefonie telepatică

Ca un experiment simplu şi amuzant, încercaţi să trimiteţi un mesaj telepatic unui prieten, prin care să-i spuneţi să vă telefoneze. Alegeţi pe cineva care vă sună destul de des, astfel încât să nu fie bizar faptul că vă sună, dar nu pe cineva care vă sună oricum în fiecare zi, cum ar fi mama sau prietenul dumneavoastră. Luaţi loc într-un spaţiu liniştit, închideţi ochii şi concentraţi-vă asupra persoanei alese.

Rostiţi numele prietenului în gând şi vizualizaţi-l. Puteţi chiar să folosiţi cuvinte pentru a-i spune să vă sune. Apoi vizualizaţi-l gândindu-se la dumneavoastră, îndreptându-se spre telefon şi sunându-vă. Vizualizaţi această imagine foarte lent şi cu claritate (astfel acordându-i timp prietenului dumneavoastră pentru a face realmente toate aceste lucruri), imaginându-vă scena până în cel mai mic detaliu – chiar dacă, poate, nu aţi fost niciodată în locul în care se află el acum. Spre exemplu, imaginaţi-vă unde îşi ţine telefonul, modul în care ridică receptorul şi felul în care mişcă degetele pe măsură ce formează numărul. Apoi imaginaţi-vă pe dumneavoastră ridicând receptorul şi spunând „alo”, întregul proces ar trebui să dureze între 5 şi 10 minute.

Când aţi terminat, notaţi-vă ora de început şi cea de sfârşit a exerciţiului. Apoi încetaţi să vă mai gândiţi la asta. S-ar putea ca prietenul să nu vă sune imediat, dar atunci când o va face, întrebaţi-l ce anume făcea în momentul când i-aţi trimis mesajul. Poate că era foarte ocupat, dar s-a gândit la dumneavoastră şi a aşteptat momentul potrivit să vă telefoneze. Dacă nu primiţi nicio veste de la prietenul dumneavoastră în ziua aceea, daţi-i un telefon a doua zi, ca să vedeţi dacă gândul de a vă suna i-a trecut măcar prin minte. Dacă nu reuşiţi din primele încercări, nu vă îngrijoraţi. Mai încercaţi de câteva ori, dar fără să îl mai

sunaţi pentru a-l întreba de ce nu v-a căutat. Apoi încercaţi exerciţiul cu o altă persoană. Prin aceste experiment nu aveţi ce pierde. Indiferent dacă reuşiţi sau nu, vă veţi salva banii cheltuiţi, de regulă, pe facturi telefonice.

Căi încurcate

Nu vă bazaţi pe telepatie pentru a cunoaşte oameni noi! Dacă sunteţi timid, s-ar putea să fiţi tentat să trimiteţi un mesaj telepatic unui atrăgător necunoscut, dar, după cum ştiţi, telepatia funcţionează cel mai bine între oameni care deja se cunosc. Iar modul ideal de a face cunoştinţă cu cineva este să începeţi o conversaţie – cu voce tare!

Exerciţiu de emitere a unei imagini

Iată un alt exerciţiu conceput să vă ajute să exersaţi transmiterea de mesaje.

Şi pentru că eficienta procesului este foarte dificil de cuantificat, vă recomandăm să vă măsuraţi rezultatele după fiecare încercare. Acest exerciţiu necesită o mică planificare prealabilă. Selectaţi 5 sau 6 fotografii cu diferite imagini, luate de prin reviste, cărţi sau vederi. Partenerul de experiment nu trebuie să le vadă. S-ar putea să doriţi să alegeţi fotografii care au un conţinut emoţional, acestea fiind mai uşor de trimis sau de receptat. Împreună cu partenerul, relaxaţi-vă simultan într-un colţ liniştit, fie că vă aflaţi în aceeaşi casă, fie că sunteţi în oraşe diferite. Priviţi una dintre imagini, în timp ce partenerul stă şi aşteaptă.

În timp ce vă concentraţi asupra imaginii, descrieţi-o prin cuvinte, în gând, fiind atent la fiecare linie, formă şi culoare. Apoi gândiţi-vă la toate asocierile ce vă vin în minte – fie bune, fie rele (emoţiile sunt importante pentru crearea unui impact major asupra receptorului). Continuaţi să vă gândiţi la acea imagine timp de aproximativ 10 minute.

Între timp, prietenul dumneavoastră ar trebui să

noteze fiecare impresie pe care o primeşte pe cale vizuală, verbală sau emoţională. Încercaţi acest exerciţiu în momente diferite, pentru fiecare din cele 5 fotografii. Totuşi, discutaţi rezultatele după fiecare proces de emitere. Acest lucru vă va ajuta să înţelegeţi ce impresii aţi reuşit să trimiteţi şi ce impresii nu au ajuns, în scopul de a vă îmbunătăţi abilităţile.

Eu (acum vă vorbeşte Lynn) mi-am testat abilităţile de transmitere în timp ce promovam prima ediţie a acestei cărţi. Primisem un telefon de la Fox Cable News şi am crezut că era vorba de un mic post local afiliat, dar când am ajuns în studio am rămas surprinsă să aflu că emisiunea în care urma să apar avea să fie transmisă în întreaga lume! Uau! Oare urma să devin o stea în urma acestei emisiuni? Sau urma să mă fac de ruşine? În timpul interviului, parcă pentru a-mi mări starea de anxietate, intervievatorul a sugerat să încercăm un exerciţiu de telepatie în direct. Mi-a spus: „Dumneavoastră vă gândiţi la un obiect, iar eu încerc să receptez impresii despre el”. Singurul lucru care a pătruns în mintea mea panicată a fost cuvântul „stea”. Aşa că m-am concentrat asupra lui. Energia mea emoţională trebuie să fi fost suficient de puternică pentru a trimite acel cuvânt în eter, întrucât, spre amuzamentul meu, moderatorul a tresărit, spunând: „Văd o stea!” Câteva săptămâni mai târziu, când am revăzut caseta, expresia de uşurare de pe faţa mea a fost de nepreţuit.

Testul ganzfeld – „E cineva la capătul celălalt?”

O metodă favorită de investigare ştiinţifică a telepatiei este acest test ganzfeld, pe care l-am descris în capitolul 3. Vă mai amintiţi mingile de ping-pong? În timpul unui test ganzfeld, ochii subiecţilor sunt acoperiţi şi toate sunetele sunt acoperite de un zgomot alb. În consecinţă, subiectul este privat de orice distragere senzorială exterioară, ceea ce îi permite să se concentreze

asupra imaginii trimise telepatic de către un emiţător aflat într-o altă cameră. Ulterior, îi sunt arătate subiectului patru imagini, solicitându-i-se să o aleagă pe aceea care se apropie cel mai mult de imaginea interceptată de el. Dacă subiectul o alege pe cea folosită de emiţător, răspunsul este considerat corect.

Sunteţi conştient?

Faimosul test ganzfeld susţinut de studenţii celebrei şcoli Juilliard – de un grup de receptori format din artişti desăvârşiţi, printre care se numărau actori, muzicieni şi dansatori – a înregistrat o extraordinară rată de succes, de 50%. Însă muzicienii s-au dovedit a fi cu adevărat înzestraţi, înregistrând o rată de 75% în identificarea imaginilor ţintă. Deci, este evident că telepatia nu se bazează doar pe simţ vizual.

În anii ’80, cercetătorii au revizuit testele ganzfeld (numite astăzi teste auto-ganzfield) pentru a permite desfăşurarea experimentelor cu ajutorul computerelor. Acestea selectează la întâmplare imaginile ţintă, le arată emiţătorului, după care înregistrează răspunsul receptorului. Metoda computerizată permite intervenţia cât mai redusă a factorului uman, lucru care ne asigură că transferul de informaţie nu se face în mod greşit, din cauza contactului cu cercetătorii înşişi. Între timp, emiţătorii şi receptorii continuă să transfere informaţii la aceeaşi rată – de aproximativ 35% (amintiţi-vă că pura întâmplare are o rată de numai 25%).

O altă categorie de oameni care tind să obţină rate destul de mari în timpul testelor ganzfeld este formată din cei care au declarat că au avut experienţe psi anterioare, precum şi din cei care practică meditaţia sau alte stări modificate de conştiinţă, ca hipnoza. Cercetătorii sugerează că aceştia sunt antrenaţi în privinţa câtorva lucruri, ce ar putea favoriza procesul de telepatie –

relaxarea, concentrarea şi eliminarea distragerilor.

Paranormal

Un prim exemplu de comunicare telepatică provine de la însăşi iniţiatoarea cercetării psi-ului, Louisa Rhine (co-fondator al institutului Rhine, împreună cu soţul ei, J.B. Rhine). Ea e povestit despre o situaţie în care a simţit într-un mod foarte puternic că fiica ei Alice, care lucra alături de Naţiunile Unite în Coreea în timpului războiului coreean, avea s-o sune în ziua aceea – cu toate că telefoanele internaţionale erau extrem de rare, iar Alice nu îşi făcuse asemenea planuri pentru ziua respectivă. Louisa şi-a anulat toate activităţile de moment, pentru a fi acasă atunci când Alice avea s-o sune. Iar primele cuvinte ale lui Alice au fost: „Bună, mamă, eşti surprinsă?”

Un alt tip de receptor ganzfeld de succes e reprezentat de extravertiţi. Aceştia au înregistrat rezultate bune dintr-o varietate de motive. Unul dintre ele ar putea fi acela că ei tânjesc după stimulare mentală şi, prin urmare, accesează foarte uşor starea ganzfeld. O altă posibilitate este aceea că extravertiţii se simt mult mai relaxaţi în atmosfera experimentală din laborator, putând astfel să se concentreze mult mai bine. Dar nu vă îngrijoraţi dacă faceţi parte din clasa timizilor – mulţi introvertiţi s-au descurcat chiar bine la testele telepatice, atunci când li s-a permis să-l realizeze în confortul şi intimitatea propriilor case.

Dar cercetătorii ganzfeld folosesc şi tehnici de măsurare mult mai sofisticate – pentru a-şi înregistra noile descoperiri cu privire la modul în care funcţionează telepatia. Tehnicile auto-ganzfeld arată că se înregistrează o rată de succes mai mare atunci când imaginile ţintă sunt mai degrabă secvenţe de film decât fotografii. Sunteţi surprins? Credeaţi că o ţintă în mişcare este mai greu de capturat? Şi, totuşi, cercetătorii sugerează că imaginile

video sunt mai uşor de detectat, pentru că oferă mai multe informaţii, folosesc atât vizualul, cât şi auditivul, inspiră imagini mai bogate, seamănă mai mult cu viaţa reală, creează o structură narativă mai uşor de înregistrat pentru mintea umană şi evocă emoţii mai puternice.

Efectele naturii asupra telepatiei

În ceea ce priveşte studiul telepatiei, oamenii de ştiinţă au început să se întrebe dacă nu cumva ar trebui să ţină cont şi de efectele unor forţe exterioare. Cu alte cuvinte, ar putea exista factori externi, situaţi deasupra conexiunii de tip minte către minte, care să influenţeze transferul cu acurateţe al informaţie?

Cercetările au arătat că există doi factori naturali care par să afecteze forţa mesajelor telepatice. Aceştia sunt: câmpul magnetic al Pământului şi fazele fluctuante ale lunii. De fapt, cele mai recente teste demonstrează că aceşti factori conlucrează, dar pentru a afecta oamenii în maniere diferite.

Magnetismul

După cum probabil ştiţi, Pământul este înconjurat de un câmp magnetic, cunoscut sub numele de câmp geomagnetic. Vreme de mulţi ani, experţii au considerat că această forţă magnetică este prea redusă pentru a avea vreun efect asupra fiziologiei sau comportamentului uman. Totuşi, cercetări recente arată că, atunci când apare un anumit amestec de frecvenţe şi tipare, câmpul geomagnetic ne poate afecta realmente, în diferite moduri, în zilele în care există niveluri înalte de energie geomagnetică, accidentele industriale şi de trafic tind să se întâmple mult mai des. Iar pe măsură ce nivelul forţei magnetice scade, abilitatea telepatică pare a se îmbunătăţi. Această corelaţie susţine teoria postulată de

mulţi cercetători ai testului ganzfeld, şi anume că: o diminuare a influenţelor externe, fie că e vorba de simţurile fizice ale subiectului, fie de forţele nevăzute ale Pământului, îmbunătăţeşte receptivitatea faţă de psi.

În lumina lunii

De la înţelepciunea antică până la superstiţiile actuale, credinţa că luna plină deţine o forţă care afectează oamenii rămâne în picioare. Cercetări ştiinţifice recente arată că există o corelaţie între fazele Lunii şi anumite comportamente umane – inclusiv telepatia.

Într-un experiment realizat în anul 1965, neurologul Andrija Puharich a arătat că telepatia ajunge la apogeu în timpul perioadei de lună plină, se situează la un nivel destul de înalt în timpul perioadei de lună nouă şi este substanţial diminuată în timpul primului şi ultimului pătrar. Puharich teoretiza faptul că efectele erau cauzate de modificarea forţelor gravitaţionale ale Lunii şi Soarelui, proces evidenţiat şi de maree. Şi alţi oameni de ştiinţă au explorat efectele geomagnetice provocate de ciclurile Soarelui şi ale Lunii. Ei au descoperit că şi forţele geomagnetice scad, de asemenea, în timpul fazei de lună plină.

Deci, o abilitate parapsihică (aşa cum este telepatia) chiar pare să atingă nivelul maxim în timpul fazei de lună plină şi nivelul cel mai slab în timpul fazei de lună nouă. Cu alte cuvinte, acest lucru înseamnă că informaţia intuitivă este mult mai accesibilă în faza de lună plină. Dar nu înseamnă că trebuie să uitaţi de intuiţie când e lună nouă – ea este întotdeauna acolo pentru a vă ajuta.

Primul pătrar, ultimul pătrar şi abilităţile telepatice

Încercaţi următorul experiment, ca să vedeţi dacă Luna vă afectează abilitatea intuitivă. Pentru aceasta, va trebui să calculaţi dinainte trei perioade de timp – primul pătrar, luna plină şi ultimul pătrar.

Pentru cazul în care încurcaţi termenii (şi mulţi oameni o fac!), vă dau un mic sfat: gândiţi-vă la cuvântul „DOC”. Dacă trasaţi o linie dreaptă, verticală, în partea stângă a interiorului unui cerc obţineţi luna în creştere, adică în primul pătrar (sub forma literei D); litera o reprezintă forma lunii pline; iar litera C semnifică luna în descreştere, adică în ultimul pătrar.

În primul pătrar, încercaţi unul din exerciţiile anterior prezentate în acest capitol. Poate veţi dori să alegeţi un exerciţiu care v-a reuşit foarte bine. Înregistraţi-vă rezultatele în jurnalul parapsihic.

Aşteptaţi un număr de zile, timp în care Luna ajunge să se mărească pe cer. Atunci, sub influenţa lunii pline, încercaţi acelaşi exerciţiu şi notaţi din nou rezultatele.

În final, după ce Luna s-a micşorat, ajungând în ultimul pătrar, încercaţi acelaşi exerciţiu şi înregistraţi rezultatul.

Deci, cum v-a afectat Luna abilităţile? Pe măsură ce vă dezvoltaţi conştiinţa intuitivă, poate veţi dori să repetaţi acest mic experiment. Este amuzant şi vă poate arăta cât de sensibil deveniţi la efectele câmpului electromagnetic al Pământului.

Continuând să vă dezvoltaţi simţul intuitiv, vă puteţi îmbunătăţi conexiunea de tip minte către minte cu ceilalţi. Veţi fi capabil să simţiţi când un partener de afaceri urmează să formuleze o întrebare pentru dumneavoastră, astfel încât să vă pregătiţi anticipat. Sau aţi putea şti când persoana iubită are probleme, aşa încât să fiţi alături de ea. Există multe alte modalităţi de a folosi telepatia, dar nu uitaţi că vă sunt disponibile şi multe alte tipuri de comunicare intuitivă. Capitolul următor va arunca o privire asupra modurilor în care puteţi intra în contact cu simţurile dumneavoastră interioare. Şi vom începe să vedem cum ne putem folosi intuiţia pentru a accesa canale de comunicare cu totul noi.

Ce trebuie să reţineţi:

→ Vă puteţi dezvolta abilitatea comunicării de tip minte către minte.

→ Practicarea comunicării deschise cu oameni apropiaţi vă ajută să faceţi diferenţa între ce este telepatic şi ce nu.

→ Testele ganzfeld vă pot învăţa ce anume face ca telepatia să funcţioneze.

→ Forţele naturale, precum fazele Lunii, pot afecta calitatea transmiterea informaţiei pe cale telepatică.

Capitolul 14
Încrederea în propria intuiţie parapsihică

În acest capitol:

→ Folosirea intuiţiei la nivel personal

→ Evaluarea vieţii cu ajutorul intuiţiei

→ Crearea unei schimbări favorabile, cu ajutorul intuiţiei

→ Verificarea ce are rolul de a vă linişti

Până acum am vorbit despre modurile în care puteţi intra în contact cu propria latură intuitivă şi interpreta mesaje. Am discutat despre felul în care informaţia vă poate parveni şi despre cum o puteţi transmite altora. Dar nu am spus prea multe despre ceea ce puteţi face dumneavoastră cu toate aceste informaţii. Cum faceţi ca intuiţia şi mesajele ei să vă fie folositoare în viaţa cotidiană?

Pentru a vă folosi de mesajele intuitive primite, este nevoie să înţelegeţi ce anume vă spune intuiţia, să evaluaţi ce anume sunteţi pregătit să faceţi şi să acţionaţi în direcţia dorită, având drept ghid propria intuiţie. Vă puteţi direcţiona gândurile şi energia, astfel încât acestea să se îndrepte în direcţia indicată de intuiţia dumneavoastră, adică spre îmbunătăţirea vieţii şi spre creşterea spirituală,

în acest capitol vă vom arăta cum să procedaţi.

Inteligenţa intuitivă

Cei mai mulţi oameni consideră că cel de-al şaselea simţ este un „extra-simţ”, în raport cu celelalte cinci simţuri fizice cunoscute. Dar termenul are şi o conotaţie interesantă. Cuvântul „simţ” sugerează şi un anumit tip de inteligenţă. Iar acesta este, la urma urmei, un alt mod de a descrie intuiţia.

În loc să fie extrem de raţională şi logică – aşa cum este mintea conştientă, educată şi constant gânditoare – inteligenţa intuitivă acţionează pe principii diferite, dar cu toate acestea eficiente. Iată în cele ce urmează un tabel ce conţine diverse concepte, tabel pe care îl puteţi folosi pentru a face distincţia între gândirea provenită din latura logic-raţională a minţii şi cea provenită din latura intuitivă.

Mintea logic-raţională	***Mintea intuitivă***
fragmente	Întreg
limitat	vast
lent	străfulgerat
fără alternative	cu mai multe opţiuni
face consideraţii	nu face consideraţii
sceptic	Încrezător
critic	Iubitor
control	credinţă
ataşat de rezultate	detaşat
exclusiv	Inclusiv
prompt	fluent

liniar	flexibil
În aşteptare	liniştit
complex	simplu
motivat	calm
ar trebui	aş putea
plin de dubii	plin de speranţă
clasificare	perspectivă de ansamblu
nevoia de dreptate	Iertător
ezitant	curajos
similaritate	diversitate
vede limitele	vede potenţialul
structurat după valori	deschis posibilităţilor

Ambele tipuri de inteligentă îşi au propriul tip de bun simţ. După ce învăţaţi să le echilibraţi, aveţi mari şanse să deveniţi înţelept (lucru despre care oamenii nu vorbesc prea des).

Informaţia – trecut, prezent sau viitor

Atunci când primiţi o informaţie intuitivă, încercaţi să vă păstraţi mintea deschisă şi să aveţi o perspectivă de ansamblu. Obţinerea de informaţii intuitive cu privire la evenimente sau emoţii din trecut vă poate învăţa cum să vă schimbaţi modul de viaţă actual, dar nu trebuie să vă reprimaţi trecutul sau să-l consideraţi o sursă de vinovăţie. În mod similar, informaţiile referitoare la posibilităţi viitoare pot revela opţiuni şi oportunităţi, nu schimbări inevitabile. Analizarea cu mare atenţie a celor mai rele lucruri care se pot întâmpla dacă urmaţi o anumită cale v-

ar putea ajuta în a vă redirecţiona şi a lua o atitudine optimistă.

Atunci când eu (Lynn) primesc informaţii intuitive, receptez informaţia despre trecut ca venind din partea stângă, prezentul stând în faţă, iar viitorul îndreptându-se spre dreapta. (Pentru a vă pune în dificultate, vă mărturisesc că am un prieten care primeşte informaţia în configuraţia opusă!)

SOS, Intuiţia!

Amintiţi-vă că receptarea de informaţii este o experienţă strict personală. Cu toate că eu şi prietenul meu percepem informaţia despre trecut, prezent şi viitor bazându-ne pe anumite localizări (stânga, centru, dreapta), alţi oameni nu lucrează în felul acesta, ci primesc informaţii în moduri total diferite. Străduiţi-vă să găsiţi metoda optimă pentru dumneavoastră, fără să vă comparaţi cu altcineva.

Adesea, clienţii mă întreabă despre o relaţie cu privire la care au doar speranţe. Dacă mă simt imediat atrasă de partea stângă (trecutul), presupun că ceva a rămas nerezolvat într-o relaţie din trecut şi îmi întreb intuiţia despre asta. Uneori îl întreb pe client care este prenumele persoanei implicate în ultima relaţie semnificativă din viaţa lui şi apoi îi ofer informaţii care să-l ajute în rezolvarea conflictului său.

Atunci când sunt întrebată despre un potenţial eveniment viitor, văd adesea probabilităţi – mai degrabă decât certitudini. Să vă explic. De cele mai multe ori, văd căi alternative pe care cineva le poate urma. Ele arată ca nişte raze de lumină, îndreptându-se spre viitor. Deseori, una dintre aceste căi se luminează în mintea mea. Eu interpretez că aceea este calea optimă pentru clientul meu. Apoi îi descriu ce urmări ale acestei căi am văzut. De asemenea, îi prezint şi celelalte posibilităţi pe care le are.

Iată un exemplu. Am avut o clientă, pe nume Ruth. Stătea într-o zi pe canapeaua mea, când, deodată, m-a întrebat: „O să divorţez?” Mi-a spus că numele soţului ei era Bob. Când mi-am întrebat intuiţia în legătură cu Ruth şi soţul său, am simţit instantaneu că lucrurile erau destul de dificile între ei. Aveau multe lipsuri de comunicare şi multe sentimente rănite. Am văzut căile luminate îndreptându-se înspre viitor şi, din păcate, cea indicată era calea divorţului – ceea ce m-a făcut să cred că mariajul lor avea reale probleme.

Din anumite motive, am simţit un val de tristeţe şi regret când i-am relatat toate acestea clientei mele. Totuşi, puteam vedea cu ochiul minţii că celelalte căi de lumină, ce indicau alte posibilităţi, nu erau complet opace. Mi-am întrebat intuiţia dacă se poate face ceva pentru a le salva căsnicia.

Am primit imediat un răspuns referitor la Bob, care, se pare, regreta toată această situaţie. L-am perceput ca fiind o persoană destul de încăpăţânată care, am suspectat eu, ar putea avea o aventură. Am simţit că el nu-şi dorea divorţul, ba era chiar distrus de această perspectivă. Totuşi, nu avea nici cea mai vagă idee ce să se meargă la un consilier marital, pentru a lucra asupra unor aspecte ca puterea de decizie şi libertatea de voinţă. Ulterior, Ruth mi-a spus că ea şi Bob fac progrese şi că deja consultă un terapeut.

Căi încurcate

Atunci când discutaţi despre relaţii, s-ar putea să vă simţiţi constrâns să emiteţi un răspuns pe care clientul dumneavoastră îl consideră pozitiv, dar trebuie să rămâneţi deschis adevăratelor mesaje pe care le primiţi; a merge mai departe lăsând în urmă relaţia ar putea fi opţiunea cea mai bună pentru el, chiar dacă el nu o realizează încă.

Atunci când discut cu un client despre o relaţie, nu mă concentrez doar ca să aflu dacă acea relaţie funcţionează (dacă are un sfârşit de tipul”… şi au trăit fericiţi până la adânci bătrâneţi”). Îmi întreb intuiţia despre ceea ce clienţii au nevoie să înveţe din relaţiile lor. Mă gândesc că, dacă le spun un simplu „da” sau „nu”, îi privez de ceea ce au de învăţat din fiecare relaţie interumană. Acea lecţie ar putea include modalităţile prin care cineva poate face o relaţie să meargă sau poate merge mai departe, renunţând la relaţia respectivă.

Folosirea celui de-al şaselea simţ

Pentru a vă folosi cel de-al şaselea simţ în întregime trebuie să dobândiţi mai întâi ceea ce se cheamă conştientă de sine. Şi puteţi face acest lucru acordând o atenţie deosebită dialogului interior – acea voce din capul dumneavoastră care murmură mesaje despre viaţa dumneavoastră şi despre propria imagine de sine. De multe ori, în şedinţele cu clienţii, simt cât de des se întâmplă să cadă în ceea ce se numeşte *gândire negativistă*. Acest timp de gândire împiedică mesajele intuitive să ajungă la ei. Şi opreşte eforturile optimiste de a duce la bun sfârşit o schimbare pozitivă.

Dincolo de cuvinte

Gândirea negativistă este acea voce din mintea dumneavoastră care creează un flux continuu de gânduri negative referitoare la propria persoană.

Nu este vorba de prezicerea viitorului

De multe ori, ceea ce ne spunem nouă înşine despre viaţă în general sau despre abilităţile şi talentele noastre devine o profeţie care se auto-împlineşte. Aş putea face tot felul de predicţii despre viitor, dar dacă plecaţi de la o şedinţă cu mine gândind: „Nu aş putea niciodată să fac

acest lucru” sau „Nu sunt îndeajuns de deştept (sau norocos sau educat sau ambiţios)”, atunci nu există nicio posibilitate reală de schimbare. Henry Ford a spus odată: „Orice vă gândiţi că puteţi face, chiar puteţi. Iar ceea ce gândiţi că nu puteţi face, nu puteţi”.

Subconştientul dumneavoastră ia de bun orice concept aţi alege pentru a-l considera adevărat. Dacă vă spuneţi că sunteţi întotdeauna ghinionist, mintea dumneavoastră va începe să creadă asta şi va furniza dovada acestei credinţe transpunând-o într-o realitate personală. Care ar fi credinţele pozitive care vă facilitează calea succesului? Care sunt cele negative care vă împiedică în drumul spre succes? Sunteţi dispus să le schimbaţi?

Eu sunt întotdeauna conştientă de rezultatul final pe care îl au şedinţele mele. Cu toate că încurajez oamenii să nu ia drept literă de evanghelie tot ce spun eu, mulţi o fac. Aceştia sunt de părere că viitorul e deja scris şi că eu deţin abilitatea de a-l citi. Nimic nu ar putea fi mai departe de adevăr. Noi singuri ne formăm viitorul prin gândurile pe care le avem, visele pe care le visăm, convingerile personale pe care le purtăm cu noi şi, de asemenea, prin disponibilitatea de a face schimbări şi de a ne asuma riscuri.

Sunteţi conştient?

Oamenii de ştiinţă au condus cercetări care au indicat că persoanele care cred în existenţa psi-ului au mult mai multe şanse de a-l experimenta. Pe de altă parte, scepticii care se îndoiesc de existenţa psi-ului au cele mai mari dificultăţi în a-l experimenta. Testele PES arată clar că adepţii psi-ului înregistrează punctaje mai mari faţă de sceptici.

Am mulţi clienţi pe care i-aş defini ca fiind oameni de succes. Ei sunt clienţii cu care lucrez cel mai uşor, pentru

că nu lasă nimic să le stea în cale. Atunci când decid că vor să facă un anumit lucru, toate convingerile personale se angajează să-i ajute în obţinerea rezultatului dorit. Iată câteva dintre convingerile pe care aceşti oameni hotărâţi le au în comun:

→ Eu pot face ca lucrurile să se întâmple în viaţă.

→ Îmi iubesc locul de muncă, pentru că fac ceea ce-mi place.

→ Munca şi viaţa mea sunt unul şi acelaşi lucru.

→ Oamenii mă plac şi au încredere în mine.

→ Am încredere în presentimentele mele şi în senzaţiile fizice pe care le simt.

→ Sunt norocos; conjuncturile se creează pentru mine la momentul potrivit.

→ Consider că e destul loc în lume pentru fiecare.

→ Sunt dispus să-mi asum riscul, atunci când mă simt călăuzit să o fac.

→ Sunt bun în ceea ce fac.

→ Există un scop şi un sens în viaţa mea.

→ Îmi place să fiu de ajutor în domeniu meu.

Atunci când deţineţi astfel de convingeri pozitive despre viaţa dumneavoastră, există o probabilitate mai mare de a vă transforma visurile în realitate. Ca parte a acestor credinţe pozitive, intuiţia personală vă ghidează fiecare pas pe acest drum. Ea vă dă un impuls, spunându-vă: „Da, este o decizie bună" sau „Nu; staţi departe de acea direcţie. Mergeţi în direcţia opusă. Când veţi învăţa să acordaţi atenţie presimţirii interioare, atunci veţi atinge o stare de pace şi de bucurie.

Totuşi – şi acesta este un mare „totuşi"! – încrederea pe care o acordaţi intuiţiei dumneavoastră nu vă garantează că nimic rău nu vi se poate întâmpla, înseamnă doar că veţi lua decizii mai înţelepte, veţi experimenta o stare de linişte şi veţi înţelege scopul propriei vieţi – chiar şi în timpul unor momente dificile din viaţă.

Paranormal

Deţinerea abilităţilor intuitive nu presupune doar prezicerea viitorului – vă puteţi şi distra folosindu-vă talentele. Acum câţiva ani, m-am trezit că mi se tot repetau obsesiv în minte şase numere. Nu puteam găsi motivul pentru care auzeam acele numere, aşa că l-am rugat pe soţul meu să le joace la loto în ziua aceea. Trei zile mai târziu, mi-a mărturisit că a uitat să joace numerele în ziua respectivă, în schimb, le jucase în ziua următoare. Ne-am uitat ulterior în ziar şi am văzut că alesesem numerele corecte, dar în ziua greşită. Dacă el le-ar fi jucat exact în ziua în care mi-au venit în minte, atunci am fi câştigat cinci milioane de dolari. (P.S. Nu, nu l-am părăsit din această cauză!)

Dobândirea încrederii în sine

Încerc să le ofer clienţilor mei atât speranţă pentru viitor, cât şi instrumentele de care au nevoie pentru a-şi îndeplini visurile. Unul dintre cele mai importante instrumente constă în recunoaşterea şi acceptarea puterii pe care o au propriile cuvinte şi convingeri. Sunteţi, într-adevăr, în stare să vă înţelegeţi propriile credinţe esenţiale în viaţă? Ar fi bine să fiţi, pentru că ele chiar vă ajută să modelaţi experienţele prin care treceţi. Crearea unei schimbări în viaţa dumneavoastră ar putea necesita modificarea sau chiar eliminarea câtorva dintre aceste credinţe esenţiale. Dar, mai întâi, trebuie să ştiţi care sunt acestea. Acordaţi-vă un moment, pentru a completa spaţiile goale din următorul exerciţiu:

Exerciţiu de descoperire a propriilor credinţe şi valori

Eu cred că, pentru a avea o viaţă fericită, trebuie să:

Oamenii care au succes sunt:

Oamenii cu bani sunt:
Cred că, pentru a evolua în viaţă, trebuie să:
Oamenii săraci sunt:
Pentru a fi spiritual, ar trebui să:
Oamenii cu abilităţi parapsihice sunt:
Cea mai mare temere a mea este:
Cea mai mare speranţă a mea este:
Cel mai mare obstacol de care mă lovesc este:
Cel mai mare atu al meu este:

SOS, Intuiţia!

Fiţi sincer în legătură cu propriile convingeri. Nimeni nu vă judecă şi nici dumneavoastră nu ar trebui să o faceţi. Totuşi, dacă acceptaţi ideea că o anumită credinţă vă deranjează, reţineţi-o şi reveniţi asupra ei ulterior. Intuiţia personală vă poate sugera, astfel, că este nevoie să lucraţi asupra acelui aspect.

Unul dintre cele mai importante principii în crearea vieţii pe care v-o doriţi este să acţionaţi „ca şi cum" aţi trăi deja acea viaţă. Dacă începeţi să credeţi că aveţi calităţile necesare pentru o existenţă plină de succese, inconştientul dumneavoastră nu va face diferenţa şi va începe să vă ofere experienţe noi şi pozitive. Intuiţia vă poate da informaţii despre noua direcţie în care doriţi să acţionaţi.

Alocaţi câteva momente pentru a răspunde la următoarele întrebări. De data aceasta nu este nevoie să scrieţi – trebuie doar să vă imaginaţi cum v-aţi simţi în situaţia respectivă.

Cum ar arăta viaţa dumneavoastră, dacă aţi acţiona ca şi cum aţi fi:

→ un parapsihic de elită;
→ încrezător şi plin de succes;
→ extravertit;
→ simpatic;

→ predestinat pentru reuşită;
→ plin de energie;
→ plin de idei creative;
→ curajos.

Reţineţi în minte pentru o vreme aceste imagini şi sentimente. Ele reprezintă un pas important în edificarea încrederii de sine. Cu cât vă familiarizaţi mai mult cu imaginile pozitive, cu atât mai natural vi le veţi însuşi. Dar acesta este doar un prim pas în înlocuirea vechilor gânduri negative cu unele sănătoase. Acordarea unei atenţii deosebite propriilor convingeri, precum şi modului în care le susţine dialogul interior reprezintă un alt pas pe drumul spre ceea ce vă doriţi în viaţă.

Acum, că ştiţi care vă sunt convingerile personale actuale, sunteţi pregătit să vă decideţi cum le veţi schimba pe cele care necesită schimbare?

Cartografierea drumului către ghidare şi dezvoltare

Am vorbit de multe ori în acest capitol despre întrebuinţarea convingerilor pentru a înfăptui ceea ce vă doriţi de la viaţă. Dar ce anume vă doriţi, realmente, pentru viitorul dumneavoastră? Dacă sunteţi ca majoritatea oamenilor, acesta nu este o întrebare uşoară, la care să puteţi răspunde imediat. În exerciţiul care urmează, veţi crea o hartă a comorii personale, una care să vă îndrume spre cea mai mare comoară la care aţi visat vreodată – cele mai ascunse visuri şi dorinţe. Este necesar să lucraţi cu simboluri. Imaginile simbolice reprezintă unul dintre modurile fundamentale în care vă vorbeşte intuiţia.

Harta comorii (sau colajul visurilor) este o reprezentare vizuală a propriilor speranţe şi ţeluri. În plus, este amuzant s-o realizaţi şi s-ar putea să vă reamintească de perioada când eraţi la grădiniţă. Aşa că lăsaţi copilul din dumneavoastră să iasă la suprafaţă şi să se bucure de

viaţă! Veţi avea nevoie de:

→ o tablă de scris;
→ o foarfecă;
→ lipici;
→ câteva reviste vechi;
→ câteva reviste noi.

Parcurgeţi revistele şi decupaţi cuvinte şi imagini care vă inspiră. Fiţi atent la ce anume vă încântă. Dacă v-aţi dorit dintotdeauna să călătoriţi, spre exemplu, decupaţi o imagine reprezentând destinaţia preferată şi lipiţi-o pe panou. Acelaşi principiu se aplică şi pentru o imagine care sugerează o carieră de invidiat, un corp perfect sau o relaţie perfectă cu cineva. Decupaţi şi lipiţi fiecare fotografie, desen sau altă reprezentare vizuală a ţelurilor dumneavoastră.

Când aţi terminat cu tăiatul şi lipitul, aşezaţi colajul într-un loc aşa încât să-l puteţi vedea cu uşurinţă. Creându-vă propria hartă a comorii vă dezvăluiţi visurile secrete, dorinţele, scopurile şi ambiţiile. Pe măsură ce o veţi privi, vă veţi aminti de acea latură a dumneavoastră care nu face întotdeauna ceea ce este de aşteptat să facă, adică ce-i dictează raţiunea. În timp, cele mai vehemente părţi ale acelei laturi secrete vor începe să iasă la iveală. Vă vor aminti nu numai că ele există, dar şi că sunt acolo pentru ca dumneavoastră să începeţi a le pune în practică în viaţa de zi cu zi. Şi vă puteţi consulta intuiţia pentru a cere sfaturi cu privire la cum anume să creaţi acea realitate.

Folosirea intuiţiei pentru a vă schimba viaţa

Mulţi oameni vin la mine cu viziunea a ceea ce vor să creeze în viaţă şi, de cele mai multe ori, îmi cer să le confirm că vor reuşi. Presiunea pe care o pun ei pe umerii mei (pentru a le spune: „Da, veţi căpăta acea casă nouă…

relaţie nouă… carieră nouă… maşină nouă…”) este enormă. Dar cine vrea să se ducă la un parapsihic şi să audă că relaţia pe care abia a început-o nu are niciun viitor sau că va rămâne fără slujbă peste câteva luni, când compania se va restructura, în loc să audă că va fi promovat?

SOS, Intuiţia!

Declararea intenţiilor este un mod foarte eficient de a vă atinge scopurile. Afirmaţiile sunt de ajutor în special în schimbarea tiparelor de gândire şi în redirecţionarea vieţii. Dacă vreţi să obţineţi o broşură şi o casetă audio conţinând o meditaţie ghidată şi mai multe afirmaţii despre acest subiect, puteţi comanda programul meu, numit „Creating the Live You Want: Meditation” („Crearea vieţii pe care o doriţi: meditaţia”) – partea l – şi „Afirmations for Succes” („Afirmaţii pentru succes”) – partea a II-a.

Întotdeauna am considerat că e dificil să le spun clienţilor că lucrurile nu vor merge chiar aşa cum au plănuit ei. Obişnuiam să cred că acest lucru ar fi devastator pentru ei sau că, cel puţin, le-ar spulbera visurile. Cum e posibil să fii sincer cu privire la ceea ce vezi în mod intuitiv şi să eviţi, în acelaşi timp, a prevedea eşecul?

M-am rugat foarte mult pentru această chestiune. Vreau să fiu în stare să-mi călăuzesc clienţii către succes, nu doar să prezic reuşita sau eşecul. În timp, am început să văd legătura dintre condiţia internă a cuiva (ceea ce crede sau simte persoana respectivă) şi ceea ce i se întâmplă, în cele din urmă, în realitate. Şi trebuie să reţineţi acest lucru, pe măsură ce vă exploraţi propria intuiţie sau, în mod special, dacă mergeţi la un parapsihic. Dumneavoastră sunteţi arhitectul propriei lumi. Dumneavoastră vă creaţi propriile experienţe de viaţă – prin convingerile pe care le aveţi, imaginile pe care le prevedeţi, îndrumarea pe care o acceptaţi (sau ignoraţi) şi

acţiunile pe care le întreprindeţi. Stă în puterea dumneavoastră să creaţi viaţa pe care v-o doriţi.

Oamenii vin la mine de obicei aşteptând să audă predicţii fenomenale sau să fie martorii unor evenimente miraculoase. Eu pot doar să le spun ceea ce văd şi pot să le împărtăşesc ceea ce înţeleg eu cu privirea la instrumentele de care ei dispun pentru a-şi crea realitatea dorită. Restul depinde numai de ei. Unul dintre citatele mele preferate provine din cartea lui Lewis Carroll, *Alice în Wonderland (Alice în Ţara Minunilor):* „«N-are niciun rost să încerci, a spus Alice, nimeni nu poate crede lucruri imposibile.» «Îndrăznesc să spun că nu ai prea multă experienţă, a spus regina. Când eram de vârsta ta, întotdeauna exersam câte o jumătate de oră pe zi. De aceea, câteodată credeam până la şase lucruri imposibile, chiar înainte de a lua micul dejun.»”.

Cred că ceea ce a spus regina se referă la o filosofie numită metafizică.

Termenul provine din cuvântul grecesc *meta* (care înseamnă „a trece dincolo”) şi *physikos* (însemnând „plan fizic”) şi sugerează faptul că există o conexiune între ceea ce se petrece în mintea, credinţele şi conştiinţa cuiva şi ceea ce creează acea persoană în viaţa reală.

Dincolo de cuvinte

Metafizica este o ramură a filosofiei, care priveşte natura realităţii, cea a existenţei şi structura Universului.

Folosirea minţii pentru a crea succesul

„Nimic nu este bun sau rău, ci gândirea îl face să fie astfel”, spune Hamlet. Noi credem că acest principiu se poate aplica şi cu privire la modul în care priviţi viaţa. Dacă sunteţi de părere că aveţi o viaţă îngrozitoare şi veşnic aşa va rămâne, atunci cu siguranţă… aşa va rămâne. Dacă doriţi să v-o îmbunătăţiţi şi începeţi să

planificaţi schimbări pozitive, atunci viitorul dumneavoastră apropiat a început deja.

Dar, în ciuda celor mai bune intenţii, trebuie să faceţi mai mult decât să doriţi şi să visaţi. Eu consider că următorii patru paşi sunt esenţiali în atingerea obiectivelor şi în crearea vieţii dorite:

1. Aflaţi ce anume vreţi. Trebuie să aveţi o viziune clară a ceea ce doriţi să creaţi. Dar nu petreceţi prea mult timp gândindu-vă la cum anume vă veţi atinge ţelul. Faceţi doar ce îi sugera regina lui Alice: credeţi în lucruri imposibile! Universul deţine instrumente uimitoare, capabile să vă ajute să vă puneţi în practică dorinţele. Atunci când sunteţi sincer şi clar cu privire la ceea ce vă doriţi, sinele dumneavoastră superior aruncă o privire de ansamblu asupra legăturilor şi situaţiilor care trebuie să apară, pentru ca dumneavoastră să vă îndepliniţi visul. Aşa că va începe să proiecteze oamenii, oportunităţile şi evenimentele de care aveţi nevoie pentru a vă transforma dorinţele în realitate. Sinele superior găseşte oportunităţi şi vă oferă impulsuri, procedând astfel încât dumneavoastră să fiţi atras de ele, iar ele de dumneavoastră! Sentimentele, presimţirile şi străfulgerările pe care le aveţi semnalizează modul în care trebuie să acţionaţi. Disponibilitatea de a fi spontan, de a vă urmări nevoile interioare, de a vă asculta sentimentele puternice şi a acţiona conform lor, vă poate conduce la realizarea visurilor.

2. Credeţi în sine. Am constatat că unul dintre principalele motive pentru care oamenii nu sunt în stare să-şi creeze vieţile pe care şi le doresc constă în lipsa de apreciere şi de dragoste faţă de propria persoană. De aceea, trebuie să faceţi tot ce e necesar pentru a începe să credeţi în sine – mergeţi la un terapeut, la un preot sau un rabin ori ţineţi un jurnal. Dacă ajungeţi la concluzia că sunteţi demn de ţelurile pe care vi le-aţi ales şi capabil de obţinerea lor, atunci vă aflaţi pe drumul cel bun!

3. Însuşiţi-vă ştiinţa creării/manifestării. Gândurile, convingerile şi emoţiile vă ajută mai mult decât vă imaginaţi în crearea realităţii. Cercetătorii Universităţii din California au descoperit că indivizii care cred cu tărie că îşi pot schimba sau controla destinul sunt mult mai capabili să persevereze într-o sarcină dificilă. Tom, unul dintre profesorii mei, m-a învăţat o lecţie valoroasă; de fiecare dată când vorbeam cu el într-o manieră limitativă (considerând, de exemplu, că e foarte dificil să porneşti o afacere în această conjunctură economică), el îmi răspundea: „Dacă zici tu…” Replica aceasta mă deranja teribil la vremea aceea. Dar acum, de câte ori mă aud spunându-mi că nu pot sau că e prea greu să fac anumite lucruri, mi-l amintesc pe Tom, cu replica lui. Şi, de regulă, blochez gândirea negativistă imediat. Richard Bach a dezbătut această problemă în cartea sa, *Jonathan Livingston Seagull:* „Dacă argumentaţi în favoarea limitelor proprii, le veţi menţine”.

4. Elaboraţi un plan de acţiune. Eu numesc acest pas „eliberarea energiei”. Care este primul pas pe care l-aţi putea face? Porniţi. Faceţi-l. Apoi pe următorul. Urmăriţi călăuza lăuntrică. Ce vă spune să faceţi? Există ceva ce pare amuzant sau atractiv? Faceţi lucrul acela. Cineva a spus odată că, dacă faci la nesfârşit ceea ce ai făcut dintotdeauna, vei primi la nesfârşit ceea ce ai primit dintotdeauna.

Planificarea vieţii ideale

Aşa cum am discutat anterior, primul pas în crearea vieţii dorite este să clarificaţi ce anume vă doriţi. Eu folosesc întrebările din exerciţiul următor pentru a-mi identifica gândurile şi sentimentele reale – pe care, mai târziu, la nevoie, le pot finisa şi extrapola, încercaţi şi dumneavoastră!

Sunteţi conştient?

Cercetătorii psi-ului arată că cei mai potriviţi subiecţi s-au dovedit a fi aceia care se concentrează cu adevărat. Diferite studii arată că focalizarea mintală reprezintă un factor cheie în procesul atingerii ţelurilor. Deci, atunci când vă folosiţi intuiţia pentru a vă îmbunătăţi viaţa, amintiţi-vă cât de importantă este concentrarea asupra dorinţelor.

Exerciţiu de viaţă ideală

Scrieţi câte un paragraf în care să prezentaţi viaţa ideală pentru dumneavoastră, în fiecare din următoarele trei domenii. Apoi alegeţi încă două, care sunt importante pentru dumneavoastră, din secţiunea „alte domenii" şi scrieţi şi despre ele. Fiţi cât se poate de concret şi descriptiv, întrebările inserate la fiecare domeniu au doar rolul de a vă ajuta să începeţi. Urmaţi-vă inima, pentru a scrie despre ceea ce este important pentru dumneavoastră.

Serviciu

(Care ar fi serviciul pe care v-aţi dori să îl prestaţi, chiar dacă nu aţi fi plătit pentru el? În ce conjunctură v-ar plăcea să lucraţi – de unul singur sau ca liber profesionist sau în cadrul unei mari corporaţii?)

Bani

(Cât v-ar plăcea să câştigaţi, lunar sau anual? Cât v-ar plăcea să investiţi? Şi cât să economisiţi?)

Relaţii

(Dacă sunteţi implicat într-o relaţie, în ce sens v-aţi dori să fie diferită? Dacă nu sunteţi implicat, descrieţi ce anume v-ar plăcea să experimentaţi.)

Alegeţi alte două domenii despre care să scrieţi

(Sănătate şi aspect fizic; creativitate; casă şi posesiuni; timp liber şi pasiuni; spiritualitate; familie; educaţie; comunitate şi voluntariat; călătorii; prieteni; asociaţi.)

1.

2…

După ce v-aţi completat lista cu dorinţe, subliniaţi cele mai importante cuvinte din fiecare paragraf. Acest lucru vă ajută să vă identificaţi, în formă scrisă, propriul obiectiv sau propria listă de obiective.

Obiectivul dumneavoastră

(Prezentaţi-vă obiectivul aici, în două sau trei fraze.)

Verbalizaţi şi conştientizaţi

Vă mai amintiţi lista cu sugestii, pe care am făcut-o în subcapitolul Elaborarea declaraţiilor, din capitolul 9? Acele sfaturi vă pot ajuta să vă transformaţi obiectivele în declaraţii pozitive. Mintea dumneavoastră intuitivă vă poate ajuta să le interpretaţi, conform modului în care doriţi să arate viitorul dumneavoastră.

SOS, Intuiţia!

Nu uitaţi că informaţiile intuitive vin în forme diferite, aşa că este cazul să rămâneţi alert în faţa noilor moduri în care poate intra în contact cu dumneavoastră. Dacă v-aţi obişnuit cu primirea mesajelor într-un anumit fel, nu vă aşteptaţi ca de fiecare dată acestea să vină în aceeaşi formă, altfel s-ar putea să omiteţi căi importante de primire a informaţiilor. Acestea pot ajunge la dumneavoastră provenind fie dintr-o sursă foarte concretă (cum ar fi o altă persoană, poate chiar un străin, care vă sugerează o idee bună), fie dintr-o sursă eterică (precum un vis). Pentru că lucrează 24 de ore pe zi, intuiţia dumneavoastră are la dispoziţie o sumedenie de elemente, pentru a-şi îndeplini rolul său de sistem intern de ghidare.

În următoarele rânduri am inclus câteva exemple de

afirmaţii menite să vă inspire. Această listă constă în exemple de afirmaţii care vă pot ajuta să vă atingeţi ţelurile specifice. Vă puteţi crea propriile afirmaţii sau le puteţi folosi pe acestea ca atare, în combinaţie cu cele proprii sau ca sursă pentru crearea celor proprii. Cu alte cuvinte, folosiţi-le în orice mod în care vă sunt utile.

→ Intuiţia mă direcţionează încontinuu, pentru a vedea miracolele din viaţa mea.

→ Bogăţii infinite nu contenesc să pătrundă în viaţa mea, iar eu le merit.

→ Mi se pare uşor să îmi asum riscuri calculate şi să trec la acţiune.

→ Ţin la persoana mea şi am încredere în mine. Iau decizii adecvate pentru succesul carierei mele.

→ Am încredere în intuiţia mea şi am curajul să acţionez bazându-mă pe înţelepciunea ei.

→ Mă simt încrezător în tot ceea ce fac şi reuşesc.

→ Îmi folosesc prosperitatea cu înţelepciune, în moduri care servesc comunitatea şi resursele pământului.

Scrieţi-vă propriile afirmaţii aici:

Vizualizaţi şi conştientizaţi

Cum ar fi să vă realizaţi scopurile? Ilustraţi pentru sine situaţia pe care vreţi să o vedeţi transpusă în realitate. Mulţi oameni îşi imaginează rezultatul la care vor să ajungă ca fiind o serie de instantanee disparate sau de imagini succesive. Cum ar arăta, să spunem, trei imagini care v-ar veni în minte, ca rezultat al atingerii scopului?

Prezentaţi aceste imagini aici:

1.

2.

3.

Când v-aţi definit foarte clar scopul, reveniţi la situaţia prezentă şi reflectaţi asupra acţiunilor ce apar ca fiind necesare pentru atingerea acestuia.

Notaţi trei lucruri pe care vă simţiţi îndrumat să le

faceţi pentru îndeplinirea obiectivului:

1.
2.
3.

Respectarea indicaţiilor primite

Acum, că aveţi un plan bine pus la punct, nu vă uitaţi înapoi. Nu lăsaţi loc îndoielii. Nu vă îngrijoraţi, dacă planul dumneavoastră de acţiune pare iraţional sau prostesc. Aveţi încredere în presimţiri, mai puţin dacă sunt dăunătoare. Intuiţia vă va ghida de-a lungul drumului, spre împlinirea dorinţelor. Aveţi încredere că intuiţia, care v-a adus până aici, nu vă va abandona acum. De fapt, acesta este momentul în care ea poate atinge punctul culminant, arătându-vă de ce e în stare. Dar, în caz că tindeţi să refaceti tot ceea ce aţi planificat, iată câteva indicaţii, menite să vă menţină pe drumul cel bun:

→ Daţi atenţie propriilor gânduri. Ascultaţi ce vă spuneţi sieşi despre situaţia în care vă aflaţi. Acordaţi o atenţie specială convingerilor pe care le aveţi despre propria capacitate de a obţine ceea ce vreţi. Eliminaţi discuţiile ne gative purtate în sinea dumneavoastră.

→ Exersaţi-vă declaraţiile şi vizualizările. Repetaţi-le cel puţin de două ori pe zi. De obicei, dimineaţa şi seara sunt cele mai bune momente pentru a vă focaliza gândurile.

→ Fiţi atent la ceea ce vă incită. Continuaţi să vă gândiţi la ce v-ar plăcea să experimentaţi în viaţa de zi cu zi. Concentraţi-vă pe ceea ce v-ar aduce bucurie în viaţă astăzi şi ce v-ar putea aduce bucurie în viitor.

→ Acţionaţi. Preluaţi iniţiativa cel puţin în privinţa a trei lucruri care vă apropie de scopuri/viziuni/vise. Dacă urmăriţi o nouă carieră, de exemplu, consultaţi un consilier socio-ocupaţional, discutaţi cu cineva care lucrează în domeniul căutat de dumneavoastră, înscrieţi-vă la un curs pe această temă sau faceţi cercetări pe Internet

ori la bibliotecă. Paşii mici contează! Făcându-i, creaţi o punte spre viaţa pe care v-o doriţi!

SOS, Intuiţia!

Ca o modalitate de a vă păstra declaraţiile în centrul atenţiei, încercaţi să răspândiţi prin casă ori prin birou „note" cu respectivele mesaje. Aceste note vă vor aminti rapid de intenţiile dumneavoastră, chiar şi atunci când sunteţi prea ocupat pentru a mai rezerva timp destinat iniţierii procesului de creare a gândirii pozitive.

Faceţi ce-aţi învăţat

Un mod important de a vă consolida încrederea în propria capacitate de a concretiza visele şi scopurile este acela de a vă felicita pentru faptul că aţi ales să fiţi receptiv faţă de intuiţie. Iată, în cele ce urmează, câteva sugestii pentru a rămâne în legătură cu latura dumneavoastră parapsihică, ce v-a adus până aici, în călătoria dumneavoastră:

→ Începeţi fiecare zi cerând îndrumare. Puteţi face acest lucru atunci când vă treziţi, când beţi cafeaua sau chiar în timpul duşului. Dacă aveţi nevoie de o informaţie anume, întrebaţi-vă intuiţia despre acea problemă. Altfel, cereţi îndrumare generală şi înţelepciune.

→ Rezervaţi-vă 10 – 15 minute pe zi pentru meditaţie. Experimentaţi diverse momente ale zilei şi alegeţi-l pe acela care funcţionează cel mai bine pentru dumneavoastră.

→ Amintiţi-vă că îndrumarea poate veni sub diferite forme. Poate fi un impuls interior de a citi o anumită carte sau de a suna un anumit prieten ori poate fi un sentiment spontan de bucurie atunci când faceţi un lucru care vă place – acesta fiind modul intuiţiei de a vă spune: „Continuă să faci acest lucru" Aţi putea avea, de asemenea, un instinct sau o altă senzaţie fizică, menită să

vă spună că sunteţi pe drumul cel bun în legătură cu o decizie, învăţaţi să fiţi atent la toate aceste semnale, prin care vă vorbeşte ghidul.

→ Urmaţi-vă impulsurile. Fiţi spontan. Când analizaţi o situaţie până despicaţi firul în patru înseamnă că aveţi o contradicţie cu sine, datorită intervenţiei intuiţiei.

→ Cereţi ajutor intuiţiei. Obişnuiţi-vă să îi vorbiţi ca unui prieten de încredere. Veţi fi recompensat cu un canal de comunicaţie din ce în ce mai cuprinzător, care va evolua continuu.

SOS, Intuiţia!

Va fi mai uşor să menţineţi (sau să iniţiaţi) un bun obicei – ca de exemplu, meditaţia – dacă repetaţi ritualul aproximativ la aceeaşi oră, în fiecare zi. Acest sfat se aplică şi contactului cu propria intuiţie. Un contact cât mai regulat cu aceasta o va face cu atât mai de încredere.

Toate aceste sugestii urmăresc să vă acomodeze cu uzul pe cât de des posibil al intuiţiei. Evitaţi să cereţi intuiţiei îndrumare, dacă, după aceea, alegeţi să ignoraţi mesajele primite. Tuturor ne place când sfatul nostru este ascultat şi se acţionează pe baza lui. Intuiţia nu face excepţie! Amintiţi-vă să o contactaţi în mod regulat, asigurându-vă astfel că sunteţi pe drumul cel bun. Vă veţi simţi mult mai bine.

Ei bine, sperăm că v-am îndrumat pe drumul conştientizării laturii dumneavoastră parapsihice. Acum, că aţi trecut prin asta, sunteţi gata să „traversaţi pe partea cealaltă”, în continuare, vă vom prezenta un tărâm diferit, ce transcende mintea, viaţa şi trupul. Vom vorbi despre îndepărtarea barierelor puse de spaţiu şi timp.

Ce trebuie să reţineţi:

→ Inteligenţa intuitivă vă pune la dispoziţie propria marcă de cunoaştere şi înţelepciune, perfect complementară raţiunii.

→ Inteligenţa intuitivă oferă lecţii valoroase, bazate fie pe erori ale trecutului, fie pe posibilităţi viitoare.

→ Străfulgerările privind viitorul nu sunt bătute în cuie; ele vă dau şansa de a face comparaţii şi de a evalua opţiunile.

→ Doi factorii sunt esenţiali pentru schimbare: alegerea unui obiectiv şi trecerea la acţiune.

Partea a V-a
Dincolo de timp şi spaţiu

Călătoria în timp – făcută în confortul propriei case! Uitaţi de invenţiile fanteziste şi de maşinăriile timpului... Puteţi face dumneavoastră înşivă o călătorie incredibilă, în interiorul propriei minţi.

Partea a V-a vorbeşte despre chestiuni destul de neobişnuite – de exemplu, explorarea vieţilor anterioare, mesajele spiritelor, cunoaşterea celui de-al doilea sine. La început, s-ar putea să vă sune ciudat, dar, dacă vă gândiţi mai bine, aceştia nu sunt decât câţiva paşi mai avansaţi, pe drumul mereu în schimbare al conştientei şi al potenţialului spiritual.

Capitolul 15
Vibraţiile – precogniţii şi percepţii extrasenzoriale

În acest capitol:
→ Percepţia extrasenzorială
→ Cunoaşterea viitorului
→ Simţirea vibraţiilor
→ Acceptare sau respingere

Până în acest moment, aţi aflat că vă puteţi folosi intuiţia pentru a face faţă diferitelor situaţii din viaţă –

relaţii, oportunităţi profesionale, sănătate fizică şi mintală etc. O puteţi accesa ca pe un mod de a vă înţelege emoţiile şi o puteţi folosi pentru depăşirea obstacolelor.

Dar s-ar putea ca asta să nu fie tot. Aţi putea folosi această putere – atotştiutoare, atotputernică, omniprezentă în sine şi în Univers – pentru pătrunderea şi influenţarea evenimentelor exterioare sinelui. Această putere este numită „percepţie extrasenzorială" şi despre ea vom vorbi în capitolul de faţă.

Ce înseamnă „extra".

După definiţia dată în capitolul l, PES înseamnă „percepţie extrasenzorială". Prefixul „extra" se referă la capacitatea de a primi şi trimite informaţii, fără uzul celor cinci simţuri ale omului – văz, auz, gust, atingere şi miros. Această capacitate implică o cunoaştere care vine pe canale non-raţionale.

SOS, Intuiţia!

Vreţi să vă testaţi capacitatea PES? Institutul pentru Studii Intuitive Edgar Cayce are un website în care puteţi face acest lucru. Accesaţi-l, la adresa: *www.eciis, org*.

Numeroşi experţi împart PES, într-o manieră tipică, în trei categorii principale:

Ř□□□telepatia (comunicarea minte-către-minte);

Ř□□□clarviziunea (vizualizarea evenimentelor sau a obiectelor folosind un simţ interior, mai degrabă decât unul exterior);

Ř□□□precogniţia (cunoaşterea evenimentelor, înainte ca acestea să aibă loc).

Alţi experţi, cărora le place, într-adevăr, să intre în detalii, adaugă alte două categorii sub umbrela PES. Acestea se referă mai mult la percepţia trecutului decât la

cea a viitorului, dar merită să ne gândim la ele:

Ř□□□retrocogniţia (cunoaşterea evenimentelor trecute, fără a folosi cele cinci simţuri);

Ř□□□psihometria (aflarea istoriei unui anumit obiect, fără a folosi cele cinci simţuri).

Toate aceste categorii au în comun următoarea caracteristică: percepţia care se extinde dincolo de uzul celor cinci simţuri. Înseamnă aceasta, oare, că ele se cumulează pentru a constitui cel al şaselea simţ, despre care se tot vorbeşte? Sau este posibil ca oamenii să aibă multe simţuri intuitive – duzini sau chiar sute – care să depăşească orizontul celor cinci simţuri fizice cunoscute? Nimeni nu poate răspunde la această întrebare (deocamdată!), dar ea ne oferă multe perspective demne de luat în considerare.

Mai mult decât o presimţire

Aşa-zişii realişti ar putea argumenta că există o explicaţie plauzibilă pentru a avea o *presimţire* (cuvânt folosit în mod tradiţional pentru receptarea informaţiei fără acces senzorial conştient). Dar termenul cheie aici este „conştient”.

Aceşti realişti pretind că o presimţire ar implica o combinaţie a simţurilor inconştiente cu experienţe trecute şi cu o bună judecată. De exemplu, aţi putea avea, brusc, sentimentul straniu că cineva e pe cale să vă atace – fără a conştientiza că aţi văzut strălucirea unei lame de cuţit în mâna respectivului. Aţi putea, de asemenea, să nu vă amintiţi nici că i-aţi văzut chipul pe un afiş, cu câteva săptămâni în urmă. Şi poate că sunteţi deja un pic tensionat, pentru că vă faceţi cumpărăturile într-o parte rău famată a oraşului.

Dincolo de cuvinte

O presimţire este un sentiment inexplicabil, aflat în legătură cu un eveniment sau rezultat viitor. Deşi uneori se confundă cu termenul „intuiţie”, o presimţire este doar una dintre modalităţile de a primi informaţia care vine din intuiţie. De aceea, putem spune că toate presimţirile sunt intuiţii, dar nu toate intuiţiile sunt presimţiri.

Raţionaliştii atribuie acest fel de previziune *deducţiei*, sugerând că tot timpul aţi avut informaţia aceasta şi, într-o situaţie neplăcută, aţi dedus (sau v-aţi imaginat) o concluzie logică. Se numeşte deducţie inconştientă, atunci când nu conştientizaţi procesele de gândire conştiente implicate în aducerea acestei informaţii deja cunoscute pe tărâmul conştientului. Iată un alt exemplu: un fan al curselor de cai ar putea fi destul de bun în prezicerea câştigătorilor – nu pentru că ar avea vreun simţ deosebit, ci deoarece cunoaşte caii şi jocheii.

Dincolo de cuvinte

Deducţia este procesul de derivare a concluziilor logice din premise presupuse adevărate. Coincidenta este desfăşurarea uimitoare a două sau mai multe evenimente în acealasi timp, aparent datorită şansei.

Dar dacă un începător în privinţa curselor de cai, care nu a fost vreodată la hipodrom şi care nici nu citeşte de obicei ziarele de sport, ghiceşte calul câştigător? Sau dacă cineva se trezeşte dimineaţa ştiind pur şi simplu – sau chiar imaginându-şi – că se va întâlni cu un vechi prieten, mai târziu în acea zi, chiar mai înainte de a afla că va merge la cumpărături în acea parte a oraşului unde locuieşte prietenul său? Raţionaliştii numesc asta *coincidenţă*. Optimiştii îi spun „noroc”. Dumneavoastră cum o numiţi?

Deşi intuiţia parapsihică sau cunoaşterea inconştientă este cea responsabilă, oricum, informaţia

primită este destul de valabilă. Indiferent de numele pe care i-l daţi sau de unde credeţi că vine, o puteţi considera un dar. Când o primiţi, acordaţi-vă timp pentru a analiza avertismentul pe care vi-l dă sau pentru a-i preţui valoarea.

Perspective privind viitorul

Informaţiile intuitive despre viitor pot veni la dumneavoastră în variate moduri, incluzând următoarele:

→ o viziune a viitorului;
→ avertismente sau predicţii;
→ un simţ al cunoaşterii, cu ochii minţii;
→ un sentiment de avertizare.

Suntem siguri că nu vă surprinde faptul că aceste canale corespund, în mare, celor folosite de obicei pentru a obţine informaţii intuitive, în orice domeniu. De fapt, după unii, percepţia viitorului este tipul esenţial de intuiţie.

Pentru unii oameni, impresiile despre viitor sunt atât de puternice, încât ştiu că au experimentat mai mult decât o presimţire. Aceasta se întâmplă atunci când cineva are cea mai clară dovadă: viziunea unui eveniment, în vis sau cu ochii minţii, viziunea se concretizează într-o imagine bine definită, iar impresia persistă mult după ce imaginea a dispărut. Pe de altă parte, oamenii care au viziuni despre viitor prin sunete sau cuvinte, de obicei, se încred mai puţin în acest tip de cunoaştere.

În cazul percepţiei extrasenzoriale, anumite imagini tind să ne atragă atenţia pentru că apar din senin, având totuşi o puternică şi bine definită trăsătură de cunoaştere instantanee. Deşi această informaţie se poate referi la trecut sau la prezent, viziunile despre viitor vor părea, în general, mai de impact. Motivul pentru care percepţia extrasenzorială referitoare la evenimente viitoare pare mai

remarcabilă este că retrăiţi evenimentele respective în minte. Adică, atunci când evenimentul dinainte cunoscut chiar are loc, dumneavoastră vă reamintiţi gândurile şi sentimentele avute despre viitor. În acest fel, intuiţiile despre viitor sunt consolidate în mintea dumneavoastră şi, de aceea, ulterior pare că v-aţi obişnuit cu ele.

Sunteţi conştient?

Minority Report (Raport special), filmul thriller science-fiction apărut în anul 2002, în regia lui Spielberg, avându-l pe Tom Cruise în rolul principal, aduce în prim plan capacitatea de premoniţie. Cruise joacă rolul unui poliţist care lucrează într-o unitate de combatere a criminalităţii, un departament special care împiedică crimele să se desfăşoare, în baza unor informaţii obţinute de la clarvăzătorii departamentului, care au talentul special de a vedea viitorul. Încă de la începutul filmului, aflăm că în zonă nu mai avusese loc nicio crimă de şase ani. Dar, desigur, ceva nu merge cum trebuie şi Cruise este acuzat de o crimă pe care nu a comis-o – deocamdată! Deşi complotul filmului este de-a dreptul senzaţional şi dramatic, Spielberg a adunat multă informaţie reală pentru acest film, de la oameni de ştiinţă renumiţi în domeniu.

O altă formă comună de intuiţii despre viitor se referă la avertismente îngrijorătoare sau la sentimente legate de evenimente ce vor urma. Majoritatea oamenilor experimentează acest lucru şi, de obicei, nu este ceva plăcut. Vom discuta mai târziu, pe larg, despre aceasta. Deocamdată, trebuie să prezentăm termenul tehnic pentru „previziune" sau echivalentul expresiei „a şti dinainte".

A şti dinainte – precogniţia

În discuţia iniţială despre multiplele sensuri ale PES,

noi nu am menţionat un alt sens al termenului. Unii îl folosesc pentru a se referi în mod specific la precogniţie. Ceea ce o diferenţiază de alte tipuri de PES este relaţia sa cu timpul, în timp ce telepatia şi clarviziunea au legătură cu percepţia de la distanţă, precogniţia este ceva foarte special. Ea se concentrează pe acele percepţii ce apar în timp, referitoare la evenimente viitoare. „Precogniţia" sau „prezicerea viitorului" este ceea ce le vine multora în minte când spun „PES" sau „capacitate parapsihică".

Dar, după cum aţi înţeles din această carte, conştienţa parapsihică înseamnă mai mult decât atât.

Dincolo de cuvinte

Precogniţia poate fi definită ca fiind cunoaşterea dinainte sau conştienta unui eveniment viitor, apărută înainte ca acesta să se desfăşoare.

Precogniţia nu funcţionează ca atunci când atingi un bol de cristal pentru ca apoi să vezi viaţa cuiva trecându-ţi prin faţa ochilor. Pentru mulţi, precogniţia e total neaşteptată şi în mod sigur, total necăutată. De fapt de multe ori, oamenii nici nu ştiu că au avut o precogniţie – decât după ce evenimentul s-a întâmplat în realitate.

Precogniţia poate fi greu de identificat şi pentru că ia forme foarte variate. Printre cele mai comune se numără emoţiile, străfulgerările lăuntrice văzute cu ochii minţii sau visele. Oricum, un aspect al precogniţiei (care este şi caracteristica marcantă a acesteia) îl constituie senzaţia de certitudine.

SOS, Intuiţia!

Ca regulă generală pentru identificarea precogniţiilor reale, amintiţi-vă următoarele: cu cât e mai puţin probabil să cunoaşteţi informaţia respectivă dinainte, cu atât e mai probabil să fie vorba de o precogniţie.

Trăirea sentimentelor

Mulţi oameni au un sentiment foarte puternic că ceva e pe cale să se întâmple, dar au puţină informaţie despre ce ar putea fi. Ei ar putea recunoaşte o experienţă precognitivă numai după ce evenimentul în sine s-a produs. O senzaţie precognitivă a unui eveniment viitor se numeşte *presentiment*. O senzaţie precognitivă a unui eveniment viitor negativ sau nefericit se numeşte *premoniţie*.

Dincolo de cuvinte

Presentimentul reprezintă un sentiment referitor la un eveniment viitor. Premoniţia constă în perceperea unui eveniment viitor nefericit.

Ca şi în cazul telepatiei sau clarviziunii, precogniţia implică oamenii la nivel emoţional, mai ales când e vorba de cei care au legături emoţionale strânse unii cu alţii. De asemenea, ca şi telepatia sau clarviziunea, precogniţia se dovedeşte a fi remarcabilă atunci când se referă la momente catastrofice sau cu potenţial dramatic, ce implică stări emoţionale extreme. Interesant de observat, această capacitate specială de a percepe sentimentele celorlalţi – mai ales pe cele intense, asociate cu o criză – dovedeşte şi abilităţi intuitive empatice.

Fie că se referă la dumneavoastră, fie la alţii, sentimentul precognitiv legat de un pericol se numeşte premoniţie. În cadrul tuturor abilităţilor intuitive pe care oamenii le experimentează, aceste preavertizări reprezintă un tip foarte comun. O teorie destul de răspândită este aceea că premoniţiile sunt elemente evolutive provenind dintr-o altă epocă, având rol în conservarea individului. Dacă, într-adevăr, ele satisfac o nevoie primară individuală, înseamnă că sunt o abilitate înnăscută a fiecăruia, abilitate care, în cele din urmă, a evoluat ca trăsătură caracteristică favorabilă supravieţuirii şi conservării speciei? Aceasta

este întrebarea pe care ne-o punem cu toţii.

Avertizările care vin prin intermediul premoniţiilor apar mai degrabă sub forma unor sentimente intense şi mai puţin sub forma unor viziuni sau a unor sentimente mai calme, care să însoţească alte tipuri de experienţe precognitive. Destul de straniu, totuşi, premoniţiile oferă de obicei destul timp pentru schimbarea comportamentului sau a planurilor care pot cauza necazul.

Informaţii despre evenimente

Dacă aţi avut o precogniţie a unui eveniment, încercaţi să reveniţi mai târziu asupra acesteia, după ce evenimentul s-a consumat. Această iniţiativă vă va ajuta să înţelegeţi dacă precogniţia a fost realmente un presentiment sau o previziune asupra a ceva ce chiar s-a întâmplat.

Un aspect foarte specific al precogniţiei, care se referă la dezvăluirea evenimentelor viitoare, este *cea de-a doua vedere* (sau clarviziunea). Aceasta denotă capacitatea cuiva de a vedea evenimente viitoare prin intermediul uneia sau mai multor viziuni. Oamenii care au această capacitate sunt numiţi vizionari. Această a doua vedere poate însemna şi vedere la distanţă care, în general, permite vederea unor locuri situate departe, dar în timpul prezent. Am discutat despre aceasta în capitolul 3 şi vom mai discuta şi în capitolul 19.

Dincolo de cuvinte

Cea de-a doua vedere reprezintă capacitatea de a vedea evenimente viitoare. Este o expresie generică, ce se poate referi fie la înţelepciune sau profeţie, fie la divinaţie prin intermediul unor obiecte (ca globurile de cristal) sau prin chiromanţie.

Un alt mod prin care puteţi primi informaţii vizuale

despre viitor îl constituie visele precognitive. Desigur, nu toate visele prezic evenimente viitoare, dar acelea care o fac sunt clare şi uşor de amintit. Aţi avut vreodată o experienţă care părea familiară, deşi nu ştiaţi de ce? De fapt, aceea putea fi o fărâmă dintr-un vis precognitiv.

Modalităţi în care puteţi experimenta PES

Noi toţi suntem familiarizaţi cu visele, dar când ştim că ele ne aduc viitorul? Vă puteţi pune aceeaşi întrebare şi pentru imagini vizuale, fraze sau sentimente puternice. Deci, cum ştiţi dacă, într-adevăr, acestea relevă evenimente prezente sau viitoare ori sunt, pur şi simplu, episoade inexplicabile? Ei bine, răspunsul evident este: aşteptaţi şi veţi vedea. Dar, în timp ce aşteptaţi, puteţi afla multe, dacă sunteţi foarte atent. (A vă face notiţe în jurnalul parapsihic ajută, de asemenea.)

Cercetătorii psi oferă următoarele sfaturi, pentru identificarea abilităţilor dumneavoastră precognitive:

→ Verificaţi întotdeauna dacă evenimentele prezise au avut loc. În felul acesta, puteţi vedea cât de bine descriu viitorul sentimentele şi viziunile dumneavoastră.

→ Nu pierdeţi din vedere evenimentele care au loc în viitorul apropiat, mai degrabă decât în cel îndepărtat. Cu alte cuvinte, încercaţi să descrieţi evenimentele care vor avea loc mâine sau săptămâna viitoare, mai degrabă decât pe cele prevăzute pentru următorii cinci ani. În acest scop, vă vom oferi câteva ponturi în paginile următoare.

În continuare, vă prezentăm câteva exerciţii simple, destinate să vă ajute să intraţi în legătură cu abilităţile dumneavoastră precognitive. În timp ce exploraţi, încercaţi să reţineţi cele două sfaturi anterioare. Deoarece, de obicei, oamenii sunt mai puţin anxioşi în legătură cu trecutul, de acolo vom începe, deplasându-ne apoi cu îndrăzneală spre viitor.

Întâlnirea cu trecutul

Începeţi acest exerciţiu intrând într-o stare meditativă, de relaxare. Pentru început, număraţi descrescător de la 10 la 1. În timp ce număraţi, imaginaţi-vă că vă scufundaţi în adâncurile propriei conştiinţe, ca şi cum aţi coborî nişte scări sau aţi fi în lift. După ce aţi ajuns cu număratul la l, cereţi-i ghidului spiritual informaţii despre un eveniment din trecut, bine cunoscut şi demn de a fi explorat. Observaţi şi reţineţi propriile sentimente şi senzaţii, în legătură cu aceste informaţii.

Simţiţi-vă liber să-i puneţi întrebări ghidului despre aceste evenimente şi să interacţionaţi oricum doriţi.

Când sunteţi gata, reveniţi la scări şi începeţi să urcaţi. Pe parcursul ascensiunii, vă veţi reîntoarce treptat la „conştiinţa normală”, plin de energie şi de forţe noi.

Întâlnirea cu viitorul

În a doua parte a aceluiaşi exerciţiu, intraţi din nou într-o stare meditativă şi număraţi iar descrescător de la 10 la 1. Imaginaţi-vă plutind uşor în jos înspre adâncimile conştiinţei dumneavoastră – pe un fulg, nor sau covor magic. Când ajungeţi pe un teren solid, adică la cifra l, cereţi-i ghidului informaţii despre un eveniment viitor, remarcabil şi încă necunoscut. Aţi putea simţi că primiţi aceste informaţii telepatic, prin sentimente, prin imagini şi desene sau chiar prin sunete. Observaţi şi reţineţi propriile sentimente şi senzaţii cu privire la aceste informaţii. Interacţionaţi liber cu ghidul, punând întrebări sau făcând comentarii.

Când sunteţi gata, număraţi de la l la 10. Pe parcursul numărătorii, reveniţi la „conştiinţa normală” şi deschideţi ochii.

Fiţi foarte atent la diferenţa dintre sentimentele dumneavoastră şi percepţia informaţiei despre trecut, pe de o parte, şi la ce aflaţi despre viitor, pe de altă parte. Un aspect important al acestui exerciţiu constă în înregistrarea a tot ceea ce experimentaţi imediat ce

terminaţi – nu uitaţi să dataţi notiţele făcute. În timp, veţi vedea că noile dumneavoastră informaţii despre viitor se adeveresc şi vă veţi bucura că v-aţi notat informaţiile esenţiale.

SOS, Intuiţia!

Un website special pentru testarea abilităţilor psi şi a precogniţiilor se găseşte la adresa *www.gotpsi, org*. Acolo veţi avea şansa să încercaţi cinci teste diferite, printre care două bazate pe cărţi de joc, unul de localizare şi unul de vedere la distanţă. Ca orice experiment de precogniţie care se respectă, acest site vă oferă un feedback rapid. Şi toate acestea stând confortabil în faţa propriului computer!

Crearea unui ecran

Acest exerciţiu este conceput pentru a vă testa şi îmbunătăţi capacităţile precognitive. Imaginaţi-vă cu ochii minţii un ecran (spre exemplu, cel al unui televizor oprit) sau o oglindă liniştită de apă, pe care puteţi vedea evenimentele zilei de mâine. Amplasaţi ecranul într-un mediu plăcut, în care să vă simţiţi confortabil. Apoi aşezaţi-vă, relaxaţi-vă şi priviţi ecranul, încercaţi să vă imaginaţi titlurile ziarelor de mâine sau numerele de la loto ori câştigătorii unui concurs sportiv local. (Nu vă sfătuim să şi pariaţi bani în acest fel, ci doar să exersaţi pentru amuzament.)

Cel mai uşor pentru dumneavoastră va fi să accesaţi informaţii dintr-un viitor apropiat, într-un domeniu pentru care aveţi un interes deosebit. Dacă citiţi ziarul în mod curent, închipuiţi-vă că vă treziţi şi că urmaţi rutina de fiecare dimineaţă, înainte de a vă aşeza să citiţi ziarul. Deschideţi apoi paginile ziarului imaginar. Pentru a înregistra informaţiile intuitive primite, folosiţi următoarele tabele sau jurnalul parapsihic. Este posibil să recepţionaţi – în semn de răspuns – cuvinte, impresii

fugare sau imagini simbolice.

Ce subiecte sau teme neobişnuite se vor regăsi în ştirile locale?

Astăzi? Mâine? Săptămâna aceasta? Luna aceasta?

Alegeţi un subiect dintre ştirile naţionale; care va fi consecinţa probabilă a acestuia?

Astăzi? Mâine? Săptămâna aceasta? Luna aceasta?

Alegeţi acţiunile unei anumite societăţi; la ce cotaţie se vor ridica acestea la închiderea bursei?

Astăzi? Mâine? Săptămâna aceasta? Luna aceasta?

Alegeţi dumneavoastră o altă temă, pentru care să căutaţi o precogniţie…

Astăzi? Mâine? Săptămâna aceasta? Luna aceasta?

Pe măsură ce experienţa dumneavoastră se modifică în timp, notaţi în jurnalul parapsihic cum anume vă face să vă simţiţi fiecare încercare. Spre exemplu, fiţi atent dacă evenimentele despre care aveţi previziuni şi care se întâmplă mâine sunt percepute diferit faţă de cele care se vor întâmpla peste câteva luni. Observaţi dacă informaţiile acumulate din precogniţie vă dau sentimente diferite, în raport cu cele provenite din retrocogniţie. Simţiţi şi asimilaţi diferenţa de atmosferă, sunete şi senzaţii fizice.

Identificarea capacităţilor precognitive are rolul de a mări receptivitatea faţă de toate informaţiile parapsihice. Sentimentul conectării – la alte minţi, la alte timpuri şi, foarte posibil, la o minte „superioară” – poate fi o bună sursă de confort şi plăcere şi, în acelaşi timp, vă poate fi de ajutor în dezvoltarea conştienţei parapsihice.

Acomodarea cu vibraţiile

Aţi observat vreodată ce capacitate remarcabilă de a percepe evenimente viitoare au copiii? Poate că ei au mai multe precogniţii, tocmai pentru că nu au fost cenzuraţi în a vorbi deschis despre ele. Şi sunt suficient de inocenţi, încât să vorbească despre ceea ce văd fără să le fie teamă de ceea ce gândesc alţii despre ei.

Paranormal

Pe 16 iunie 1989, ediţia ziarului Toronto Star prezenta povestea neobişnuită a unei fete pe nume Elizabeth, care avea o prietenă de joacă imaginară, numită Betty Louty. Întrebată unde locuieşte Betty, Elizabeth a spus: „Foarte, foarte departe”. În timpul unei vacanţe petrecute în Jamaica împreună cu familia ei, Elizabeth s-a plimbat printre rafturile unui magazin cu păpuşi de paie, fabricate manual. Pe unul dintre rafturile de sus, a observat o anumită păpuşă şi a insistat că pe aceea o doreşte – deşi toate păpuşile erau identice. Vânzătorul a menţionat că doamna care a confecţionat acea păpuşă nu se mai ocupa cu aşa ceva, spunându-i lui Elizabeth: „Păpuşa te aştepta pe tine”. Elizabeth s-a ales cu păpuşa, de care s-a ataşat foarte tare şi de care nu se despărţea niciodată, în final, mama ei a descoperit o etichetă cu numele celei care fabricase păpuşa: Betty Louty.

La cealaltă extremă se află scepticismul oamenilor de ştiinţă. Majoritatea au o problemă cu precogniţia, deoarece nu respectă regula conform căreia efectul urmează cauzei. De altfel, aşa e şi cu timpul – un lucru conduce la altul. Corect?

Ei, nu chiar aşa… O teorie (pe care oamenii de ştiinţă, de regulă, o resping) este aceea că fiecare eveniment, obiect sau persoană emite anumite vibraţii. În consecinţă, există vibraţii pe care le puteţi simţi, adesea fără o confirmare vizuală. Puteţi simţi, totuşi, apariţia unor

noi vibraţii de energie sau a modificării ori întreruperii celor anterioare, atunci când cineva intră în camera în care vă aflaţi, chiar dacă nu vedeţi acea persoană. Aceste noi vibraţii pot cauza apariţia unor semnale interioare, făcându-vă agitat (dacă este o apropiere neplăcută) sau aducându-vă bucurie (dacă este vorba de un prieten).

În mod similar, evenimentele au şi ele vibraţii. Acestea pot călători în afara evenimentului, lăsând urme asemănătoare cercurilor concentrice provocate de o pietricică aruncată într-o apă liniştită. Vibraţiile concentrice pot călători înapoi în timp şi vă pot afecta, punându-şi amprenta asupra minţii dumneavoastră. Urmele rutinei zilnice nu sunt, de obicei, îndeajuns de puternice pentru a fi observate, pentru că ele reflectă stilul de viaţă obişnuit. Dar evenimentele-criză pot crea vibraţii puternice, asemănătoare undelor de şoc, care se pot întoarce înapoi în timp, generând un impact memorabil asupra minţii dumneavoastră – în funcţie de cât de receptiv sunteţi.

Atât în cazul oamenilor, cât şi în cazul evenimentelor, puterea vibraţiilor pare să corespundă proximităţii. (Ştiţi cum se spune în afacerile imobiliare: „Locaţie, locaţie, locaţie!”) Şi, aşa cum simţiţi mai bine oamenii aflaţi fizic mai aproape, tot aşa puteţi simţi mai uşor evenimente dramatice mai apropiate de dumneavoastră, în timp şi spaţiu. Ce trebuie să reţineţi este că aveţi libertatea de a vă alege reacţia. Vă sugerăm să vă relaxaţi şi să permiteţi acestui dar natural să îşi urmeze cursul firesc.

Ce să faceţi cu informaţia, atunci când o primiţi?

O privire aruncată asupra viitorului poate să declanşeze tot felul de alarme emoţionale. După ce veţi trece de faza în care vă consideraţi nebun, vă veţi pune două întrebări: „De ce se întâmplă acest lucru?” şi „De ce mi se întâmplă tocmai mie?”

Confruntaţi cu o premoniţie, este foarte posibil ca oamenii să simtă iniţial teamă. Oricum, dacă îndoiala sau confuzia îi împiedică să acţioneze, se pot simţi vinovaţi. Dacă, realmente, o criză are loc, se vor întreba ulterior dacă nu cumva ar fi trebuit să facă ceva pentru a o preveni. Şi, totuşi, acţiunea ce trebuie întreprinsă nu este întotdeauna clară sau posibil de controlat.

Căi încurcate

Detaşaţi-vă de sentimentul de vinovăţie. Mulţi oameni care prevăd evenimente nefericite încep să creadă că, de fapt, gândurile lor au provocat acele evenimente. Totuşi, doar pentru că puteţi simţi o vibraţie, nu înseamnă că sunteţi şi responsabil de apariţia ei. Amintiţi-vă acest lucru, în caz că începeţi să vă simţiţi prost în legătură cu abilitatea dumneavoastră intuitivă.

Luaţi în considerare intrarea în acţiune, numai dacă soluţia vă apare cu claritate în faţă. Învăţaţi să aveţi încredere în propria intuiţie. Dacă simţiţi că, într-adevăr, puteţi ajuta pe cineva, faceţi-o – fără a menţiona (în măsura în care acest lucru e posibil) că sursa dumneavoastră de informaţii a fost de origine parapsihică. Pentru a oferi cuiva sfaturi din senin, trebuie să fiţi dispus să vă expuneţi riscului de a fi penibil; însă şi mai nebuneşte ar suna dacă le-aţi spune oamenilor că sunteţi parapsihic. În loc de asta, e necesar să găsiţi căi mai subtile de a le furniza altora informaţii.

Dar dacă nu vedeţi soluţia cu claritate, atunci nu trebuie să consideraţi că este responsabilitatea dumneavoastră să preluaţi iniţiativa şi să acţionaţi. Priviţi informaţia receptată ca pe o lecţie ce vă poate fi de folos, nu ca pe o sarcină de îndeplinit. Mulţi oameni care au raportat experienţe precognitive au relevat simultan şi una dintre cele mai importante învăţăminte ce pot proveni din ele – transformarea spirituală. Înţelegerea faptului că există o sursă a cunoaşterii (şi că aceasta transcende orice

putere pe care ei o crezuseră anterior posibilă) poate schimba în mod dramatic viaţa celui care o experimentează.

Adesea, oamenii care au revelaţii intuitive aleg să urmeze o nouă cale spirituală, bazându-se pe receptivitate şi pe o credinţă nou găsită. Intrând în legătură cu o putere infinită şi eternă, vor începe să exploreze marea schemă a vieţii. Acest drum duce la explorarea intuiţiilor dincolo de vieţile actuale – către vieţi trecute şi (posibil) viitoare. Vreţi să călătoriţi şi dumneavoastră pe calea cameleonului karmic? Citiţi următorul capitol.

Ce trebuie să reţineţi:

→ Puteţi primi informaţii despre viitor în maniere şi la niveluri diferite.

→ Precogniţia implică un sentiment puternic de „a şti, pur şi simplu" că intuiţiile dumneavoastră parapsihice se referă la viitor.

→ Capacitatea de a intui precognitiv se poate dezvolta sau învăţa.

→ Acceptaţi informaţia provenită din previziuni ca pe un dar, nu ca pe o povară.

Capitolul 16

„Am fost acolo, am făcut asta…"

— Dumneavoastră într-o viaţă anterioară

În acest capitol:

→ Reîncarnarea

→ Vieţi anterioare retrăite

→ Instrucţiuni intuitive

→ Citirea unei cărţi deschise – trecutul dumneavoastră

Acum, că ştiţi totul despre precogniţie (viziunea viitorului), cum ar fi să cercetaţi şi trecutul? După cum probabil ştiţi, yoghinii hinduşi şi maeştrii budişti au crezut dintotdeauna că fiecare dintre noi a trăit mai multe vieţi şi

va trăi şi de-acum înainte, idealul constând în învăţarea lecţiilor primite şi în îmbunătăţirea eului cu fiecare viaţă trăită.

Puteţi afla mai multe despre vieţile dumneavoastră anterioare, cu scopul de a câştiga informaţii cu privire la existenţa actuală. De asemenea, puteţi folosi aceste cunoştinţe în vederea dezvoltării spirituale şi a creşterii conştientei parapsihice. Dar cum funcţionează toate acestea? Veţi afla în acest capitol.

Cameleonul karmic

Karma însumează consecinţele tuturor deciziilor unui om, fie că e vorba de acţiuni mai vechi, fie de atitudini sau convingeri. Unii oameni înţeleg prin karma, „destin" sau „soartă". Dar, deşi karma are un impact asupra prezentului sau viitorului, totuşi dumneavoastră aveţi libertate de voinţă. Bazată pe deciziile pe care le-aţi luat, karma creează în mod repetat în viaţa dumneavoastră anumite tipare, până când deveniţi conştient de ele şi decideţi să le schimbaţi. Karma nu există pentru a ne pedepsi ori pentru a ne da înapoi, din cauza un comportament rău. Karma oferă oportunităţi de dezvoltare spirituală. Putem alege să continuăm aceeaşi karma în decursul unei anumite porţiuni din viaţă sau putem învăţa, lua o altă decizie şi, prin urmare, evolua. Karma nu ne pedepseşte pentru greşelile noastre, în schimb, ne oferă ocazia fie să învăţăm din ele, fie să le repetăm.

Dincolo de cuvinte

Karma reprezintă suma tuturor consecinţelor acţiunilor desfăşurate în timpul unei etape a propriei existenţe. Karma este văzută uneori drept „soartă" sau „destin".

Antica tradiţie a reîncarnării

Conceptul de karma are mai mult sens atunci când apare ca fundament al *reîncarnării*. Teoria reîncarnării

susţine că sufletul fiecărei persoane a trecut prin mai multe corpuri (sau încarnări) şi vieţi. Fiecare viaţă oferă oportunitatea dezvoltării spirituale, creării unei karma mai bune şi a unei conştiinţe mai puternice.

Se consideră că noţiunea de karma aparţine hinduismului, cea mai veche religie a lumii, ce datează din anul 4.000 (î. Hr.). Interesant este că primele scrieri hinduse cu privire la reîncarnare datează cam din aceeaşi perioadă în care Pitagora scria, în Grecia, despre acelaşi fenomen – adică în secolul al VI-lea (î. Hr.), ceea ce înseamnă că acest concept este mai universal decât v-aţi fi putut imagina. Budismul, ca descendent al hinduismului, se referă la reîncarnare ca la o „roată a devenirii" sau o „roată a naşterii şi a morţii". Această imagine circulară sugerează că acţiunile pe care le iniţiaţi (sau karma) nu se întorc la dumneavoastră neapărat în timpul vieţii următoare. Karma nu face salturi în timp atât de abrupte – karma unei singure acţiuni se poate întoarce la dumneavoastră peste mai multe vieţi.

Lucrul cel mai important pe care trebuie să vi-l amintiţi este acela că propria karmă vă este profesor. Fie că în drumul dumneavoastră întâlniţi karma bune, fie karma rele, puteţi învăţa câte o lecţie de la fiecare şi, astfel, vă puteţi dezvolta spiritual.

Dincolo de cuvinte

Reîncarnarea este credinţa că, după moarte, sufletul (sau esenţa) unei persoane renaşte într-o altă viaţă.

În concordanţă cu tradiţia budistă, după ce veţi fi învăţat toate lecţiile pe care viaţa le are de oferit (pe parcursul a câte vieţi vă sunt necesare), vă puteţi detaşa, în sfârşit, de condiţia primară a vieţii – suferinţa şi moartea – şi puteţi atinge *nirvana*.

Dar nu vă aşteptaţi să realizaţi acest lucru în această viaţă. Aproape toţi vom trece (cel puţin!) prin alte câteva

vieţi, înainte de a atinge perfecţiune, iluminarea şi nirvana.

Dincolo de cuvinte

Conform tradiţiei budiste, nirvana reprezintă starea de eliberare de cerinţele lumii fizice.

Pregătirea pentru, viaţa, următoare

Aşadar, aţi putea întreba, ce sens mai are să încercăm, dacă cercul morţii şi renaşterii se repetă oricum? Ei bine, ideea este că în fiecare viaţă poţi face un mic progres, înfruntând provocările fiecărei vieţi, spiritual vorbind, sufletul devine mai puternic şi mai înţelept.

Acest simbol, cunoscut drept yin şi yang, reprezintă echilibrul intern şi extern universal din corpul uman şi din întregul Univers.

De fapt, anumite şcoli de gândire consideră că o viaţă

care a parcurs anumite obstacole conduce la învăţarea unor lecţii importante, determinând astfel, un progres spiritual mai mare. Dacă treceţi printr-o perioadă foarte grea, puteţi găsi astfel consolare şi, de asemenea, eliberare, de sentimentele de vină (sau autoînvinuire), mai vechi sau mai noi. Spre exemplu, cei care promovează o gândire stereotipă presupun că a te naşte în sărăcie înseamnă că ai fost „rău" în trecut şi că acum trebuie să îţi plăteşti datoriile. Dar ar putea să însemne şi că persoana copleşită de sărăcie este o fiinţă foarte evoluată, care a ales această viaţă pentru a-i servi pe ceilalţi.

SOS, Intuiţia!

Dovediţi mereu o bunătate afectuoasă. Amintiţi-vă că lucrul cel mai important despre karma îl reprezintă felul în care reacţionaţi la ceea ce vi se întâmplă. Fie că treceţi prin perioade bune, fie rele, trebuie să duceţi o viaţă plină de dragoste şi optimism – acesta fiind modul cel mai eficient de a vă asigura că viitoarea karma va fi bună.

Ideea că sufletele îşi aleg următoarea viaţă este, desigur, un lucru ce nu poate fi dovedit de nimeni. Dar anumiţi experţi în reîncarnare susţin că fiecare suflet trece printr-un proces de regrupare între vieţi, analizându-şi viaţa precedentă şi apoi hotărând unde şi când vrea să renască.

După ce a analizat ce a învăţat în viaţa anterioară şi a decis ce trebuie să înveţe în continuare, un suflet se întoarce în lumea fizică sub forma unui nou-născut. Astfel, sufletul ia un nou chip, aşa cum o persoană se îmbracă în haine noi. Părinţii bebeluşului, întreaga familie, precum şi statutul socio-economic sunt atent selectate, pentru a ajuta sufletul să depăşească obstacole, să înveţe lecţii pertinente şi să se apropie de perfecţiune.

Energia nu se pierde niciodată

Vă amintiţi că, în capitolul anterior, am explicat cum fiecare eveniment are un nivel vibraţional ce poate rezona în timp, creând precogniţii? Ei bine, fiecare acţiune sau gând îşi emană propriul set de vibraţii. Deşi crizele par să producă cele mai puternice unde, chiar şi vibraţiile zilnice lasă impresii.

Aceste vibraţii karmice au fost descrise ca fiind o formă de energie spiritual-magnetică. Termenul „magnetic” sugerează cum se face că se reîntoarce karma. Ei bine, dacă emiţi un anumit tip de karma, aceasta ţi se întoarce într-o formă inversă – dragostea pentru alţii se întoarce ca dragoste pentru tine. La fel se întâmplă şi în cazul karmei negative. Şi ea se va întoarce ca să îţi afecteze viaţa (probabil, sub forma sărăciei, mâniei sau tragediei).

Deci, cum puteţi neutraliza sau echilibra o karmă negativă? Simplu: nu reacţionaţi la ea! Cu alte cuvinte, nu o recreaţi sau nu creaţi o nouă energie negativă karmică, cu care va trebui să vă confruntaţi mai târziu. Doar asimilaţi-o, experimentaţi-o şi, când e necesar, rezolvaţi-o cu înţelegere şi compasiune.

Deci, ce se întâmplă când reuşeşti să îţi purifici şi echilibrezi karma? Atunci urci spre un nou nivel. Când părăseşti nivelul fizic (sau tridimensional) ajungi la un al patrulea, apoi al cincilea nivel şi aşa mai departe. Fiecare nivel existenţial îşi are propriul tip de vibraţii energetice.

Evocarea vieţilor anterioare

Dar, aţi putea întreba dumneavoastră, cum îşi poate aminti mintea ceva despre vieţile anterioare, dacă o ia mereu de la început? Evident evocarea acestor vieţi cu mintea conştientă este aproape imposibil de realizat, motiv pentru care înţelepţii străvechi sugerează faptul că oamenii îşi pot dezvolta nivelurile de conştienţă prin meditaţie şi yoga. În acest fel, veţi deveni, în final, conştient de canalele ce transcend mediul înconjurător din

prezent şi viaţa actuală.

Paranormal

O teorie susţinută de adepţii reîncarnării susţine că semnele din naştere sunt, de fapt, răni căpătate în vieţi interioare. Doctorul Ian Stevenson, profesor de psihiatrie la Facultatea de Medicină a Universităţii din Virginia, a studiat această teorie, precum şi alte efecte ale reîncarnării. El a inclus în studiul său celebrul caz al unui indian dingit din Alaska, numit Victor Vincent. Cu un an înainte de moarte, Victor i-a spus nepoatei sale că va renaşte sub chipul următorului ei copil, care va avea un semn corespunzător cicatricei de pe spatele lui. Câţiva ani mai târziu, când s-a născut, copilul – Corliss Chotkin Junior – avea un semn în acelaşi loc şi de aceeaşi formă ca şi cicatricea lui Victor!

Printre metodele prin care puteţi evoca vieţile anterioare se numără: visele recurente, experienţele clarvăzătoare apărute atunci când vizitaţi anumite locuri şi temerile iraţionale faţă de activităţi specifice.

Explorând o parte dintre aceste fenomene neobişnuite, psihoterapeuţii moderni au descoperit, accidental, o nouă metodă de evocare a vieţilor anterioare.

Dumneavoastră şi propriile vieţi anterioare

Poate că sunteţi conştient de experienţele vieţilor anterioare. Poate că aveţi doar o vagă percepţie a acestora. Sau poate că nu sunteţi sigur că aţi avut vreodată o viaţă anterioară. Dacă vreţi să aflaţi mai multe despre dumneavoastră şi despre posibilele vieţi anterioare, ce-ar fi să răspundeţi la următorul chestionar?

1. Aţi fost vreodată atras de o anumită ţară, cultură, zonă sau perioadă istorică, fără să vă explicaţi de ce vă fascinează acel timp sau loc?

2. Aţi vizitat vreodată un loc pentru prima oară şi vi

s-a părut că peisajul şi zona vă erau foarte familiare?

3. Sunteţi sigur că există o anumită zonă geografică pe care nu aţi vrea niciodată să o vizitaţi, deşi nu aţi fost niciodată acolo şi nu cunoaşteţi niciun motiv concret pentru care respingeţi acel loc?

4. Aveţi temeri inexplicabile de fântâni, linii de curent, mulţimi de oameni, spaţii mici, foc, furtuni sau înălţimi?

5. Aţi cunoscut vreodată o persoană, pe care nu numai că eraţi sigur că aţi mai întâlnit-o, dar cunoşteaţi şi preferinţele sale?

6. Aveţi cunoştinţe şi abilităţi inexplicabile – cum ar fi înţelegerea unui dialect dintr-o eră de mult apusă, capacitatea de a lucra cu o maşină de cusut sau talentul de a repara ceasuri – pe care nu le-aţi învăţat niciodată, dar pur şi simplu le ştiţi?

7. Aţi visat vreodată că sunteţi altcineva?

Ce aţi obţinut? Dacă aţi răspuns „da” la multe din întrebări, se pare că sunteţi conectat la vieţile şi experienţele anterioare (şi, probabil, la intuiţia personală).

Dacă aţi răspuns „nu” la majoritatea întrebărilor, experienţa vieţii trecute nu prea e prezentă. Poate că nu credeţi deloc în vieţi anterioare sau poate că sunteţi un suflet nou şi este prima dumneavoastră călătorie.

Ca majoritatea oamenilor, probabil aţi răspuns la unele întrebări cu „da” şi la altele cu „nu”. În acest caz, puteţi încerca să vă dezvoltaţi capacităţile în acest domeniu. Fie că sunteţi complet conştient de vieţile anterioare, fie că nu, fie că vă aflaţi undeva pe la mijloc, continuaţi să citiţi, ca să aflaţi mai multe despre trecut şi despre cum vă poate ajuta să mergeţi înainte întoarcerea în timp.

Terapia regresiei într-o viaţă anterioară

Mulţi terapeuţi din întreaga lume practică în prezent

un tip de terapie relativ nouă, bazată pe ideea că lecţiile învăţate în vieţile anterioare pot contribui la soluţionarea provocărilor din prezent. Denumită terapia regresiei într-o viaţă anterioară, această metodă este foarte utilă în conectarea traumelor din vieţile precedente cu problemele vieţii actuale.

Pentru a rezolva aceste probleme de interconexiune între vieţile trecute şi cea prezentă, terapeutul conduce pacientul într-o stare modificată de conştiinţă, de obicei printr-o formă de hipnoză sau relaxare progresivă. El face, apoi, o sugestie de genul: „Să ne întoarcem în perioada când această problemă (fobie, teamă, traumă) a început". Pacientul va recepta spontan o imagine sau un sentiment care va indica viaţa respectivă.

O asemenea şedinţă durează între 60 şi 90 de minute. În calitate de client, sunteţi conştient de tot ce se întâmplă. Vă veţi simţi ca şi cum aţi fi în două locuri deodată sau aţi privi un film în care trăiţi cu senzaţia că acţiunea are loc pe ecran (un fel de realitate virtuală ce se desfăşoară în propria casă). După aceea, vă veţi aminti tot – deşi, de regulă, terapeuţii înregistrează şedinţa şi vă dau caseta. Terapeutul va discuta, de asemenea, despre viaţa anterioară care vi s-a revelat şi despre provocările din prezent.

Pe măsură ce dezvăluiţi şi înţelegeţi problema apărută în viaţa anterioară şi încercaţi să îi descoperiţi efectele asupra situaţiei actuale, problema începe să dispară. Mai mult, se pare că, cu cât experimentaţi mai multe regresii, cu atât creşte şi capacitatea de a vă înţelege viaţa actuală. Această înţelegere vă ajută să eliminaţi obiceiurile şi credinţele negative. Spre exemplu, cineva cu o fobie gravă (cum ar fi teama de apă sau înălţimi) ar putea beneficia din plin de terapia regresiei în vieţile anterioare. Ar putea descoperi că într-o altă viaţă a murit înecată, acest lucru ajutând-o să îşi îndepărteze teama şi fobia.

Dincolo de cuvinte

Fobia este o teamă iraţională şi inexplicabilă. Termenul psihosomatic descrie o stare fizică produsă sau influenţată de starea emoţională a pacientului.

Se pare că anumite tipuri de probleme emoţionale pot fi rezolvate simplu şi rapid prin terapia regresiei în vieţile anterioare, necesitând mai puţine şedinţe decât terapia convenţională. Condiţiile fizice categorisite drept *psihosomatice*, de regulă, încep să dispară în terapia regresiei. La un nivel superior, acest tip de terapie vă ajută să descoperiţi asupra căror lecţii spirituale ar trebui să vă concentraţi şi ce drum să urmaţi în viaţă.

Doctorul Brian Weiss este un cunoscut orator şi este autorul unor lucrări de referinţă în domeniu. Pe website-ul său (www.brianweiss.com), este descrisă prima sa experienţă cu un client care şi-a evocat traumele din viaţa anterioară, într-o şedinţă obişnuită de terapie. Iniţial, el a făcut sugestia de a se întoarce înapoi, la momentul când a început fobia, presupunând că va fi o întoarcere în copilărie. Spre uimirea şi scepticismul său, pacienta a început imediat să vorbească despre o viaţă anterioară. Se pare că şi ea a fost la fel de surprinsă.

Căi încurcate

Planificaţi-vă cu grijă terapia de regresie în vieţile anterioare. Părerile experţilor variază în ceea ce priveşte intervalul de timp dintre şedinţe. Unii recomandă cel puţin şase luni de repaus, pentru a permite minţii şi sufletului să interiorizeze această informaţie cu potenţial de transformare a vieţii. Alţii insistă pentru minimum patru şedinţe destul de apropiate între ele, pentru a da timp procesării informaţiei şi, apoi, pentru a lucra cu ea. Dar intervalul depinde de ce anume decideţi dumneavoastră şi terapeutul că este mai bine pentru dumneavoastră.

Amintirile femeii păreau să fie cheia coşmarurilor recurente şi a atacurilor de anxietate. Scepticismul terapeutului a dispărut când pacienta a început să comunice mesaje din perioadele dintre vieţi, inclusiv informaţii remarcabile despre familia doctorului Weiss şi despre fiul său decedat. Terapia vieţii anterioare l-a transformat pe doctor într-un expert în această formă specială de terapie.

Consultarea vieţii anterioare

Citirea vieţii anterioare de către un medium diferă de o şedinţă de terapie regresivă. Regresia chiar implică întoarcerea în timp şi vizualizarea sau experimentarea vieţii respective. Poate fi ca şi cum te-ai uita la televizor, păstrând o oarecare detaşare. Sau, dimpotrivă, o puteţi percepe cu toate emoţiile prin care aţi trecut în acea perioadă.

Când ofer oamenilor informaţii cu privire la vieţile lor anterioare, eu de obicei le receptez în acelaşi mod ca şi informaţia despre prezent. Sub forma imaginilor, a sentimentelor şi a cuvintelor. De obicei, un eveniment dintr-o viaţă anterioară apare ca o problemă de rezolvat, fiind înconjurat de traume. Acestea amprentează puternic viaţa individului, care le ia cu sine şi în viaţa următoare. Câteodată, conştientizând aceste evenimente, pacienţii găsesc răspunsuri la serioase întrebări, înţelegând de ce acţionează în anumite feluri. Mulţi dintre ei şi-au putut diminua fobiile prin conştientizarea vieţilor anterioare.

În această privinţă, unul dintre clienţii mei a găsit o astfel de consultaţie foarte utilă. O doamnă a vrut să ştie ce-i pot spune despre fiul său în vârstă de 6 ani, Sean. De regulă, intuiesc trăsături de personalitate, lecţii de viaţă şi calităţi sufleteşti pe care copilul încearcă să le dezvolte în această viaţă. Surprinzător, am fost atrasă spre stânga mea (aceasta este partea din care primesc informaţiile

despre trecut).

Cu ochiul interior, am văzut o scenă dintr-o viaţă anterioară. Pacienta mea era o fată de vreo 10 sau 11 ani. Avea grijă de fratele ei mai mic, în vârstă de 4 ani (în această viaţă, fiul ei Sean). I-am identificat ca aflându-se undeva în Europa de Est. Impresia mea a fost că făceau parte dintr-o familie de ţigani. Pe măsură ce scena se desfăşura, i-am văzut stând într-o piaţă în aer liber şi, pe când atenţia surorii a fost distrasă, cineva i-a răpit frăţiorul. Sentimentul meu a fost că băieţelul nu a mai fost găsit niciodată. Sora a trăit traumatizată şi sfâşiată de vinovăţie, datorită iresponsabilităţii ce a dus la pierderea fratelui său.

Când am deschis ochii, după ce am terminat povestea, am observat că pacienta mea plângea. Suspinând, a strigat: „Acum înţeleg!” Mi-a spus că avea temeri iraţionale cum că fiul ei ar putea fi răpit şi ea nu l-ar mai vedea niciodată. Căutase chiar şi ajutor specializat împotriva acestei anxietăţi. Nimic din viaţa actuală nu-i putea explica acele temeri nerezonabile, dar când le-a privit din perspectiva reacţiei la o traumă anterioară, ele au dispărut.

Sunteţi conştient?

Unul dintre fondatorii naţiunii americane, Benjamin Franklin, a fost un adevărat adept al reîncarnării. El şi-a susţinut această credinţă în scrierile autobiografice şi, mai mult, şi-a pregătit epitaful după cum urmează:

„Trupul lui Benjamin Franklin, tipograf, (precum coperta unei cărţi vechi, cu sumarul sfâşiat şi literele şterse) se odihneşte aici, hrană pentru viermi. Dar lucrarea sa nu va fi pierdută, pentru că (aşa cum crede el) va mai apărea odată, într-o ediţie nouă şi mult mai elegantă, revizuită şi rectificată de către autor”.

Informaţiile despre o viaţă anterioară îmi parvin în

timpul unei consultaţii sub forma unui conflict din trecut, rămas nerezolvat. Eu prezint informaţia ca o ocazie pentru client de a-şi înţelege tiparele personale influenţate de o viaţă anterioară. Credinţa mea e că această viaţă poate sau nu să fie luată literal. Adică, eu pot vedea aici o reprezentare simbolică, mai degrabă decât un eveniment real. În principiu, încerc să aflu care este lecţia pe care sufletul o are de învăţat în această viaţă.

Dacă simt că cineva are un conflict semnificativ nerezolvat într-o viaţă anterioară, recomand ca persoana respectivă să încerce terapia regresiei. Îngrijorarea mea privind aceste şedinţe este că ele nu ajută pe cineva să rezolve simplist un conflict. Este ca şi cum un terapeut tradiţional i-ar spune pacientului: „Ţi-e teamă de angajament, deoarece mama ta nu ţi-a satisfăcut nevoile emoţionale în copilărie”. Deşi este adevărat, pacientul nu pleacă spunându-şi: „O, acum înţeleg de unde vine această problemă. Acum sunt bine. Nu îmi mai este teamă!” Dimpotrivă, este necesar un mare efort de înţelegere şi trebuie manifestată multă răbdare, pentru a rezolva această problemă definitiv.

Deşi multe persoane vin la mine în căutare de informaţii legate de vieţile anterioare, eu nu văd rostul acestei căutări doar pentru amuzament. Mai mult de atât, majoritatea au vieţi trecute extrem de plictisitoare. Foarte puţini oameni au dus, într-o altă viaţă, o existenţă neobişnuită; cei mai mulţi au fost mame, soldaţi, muncitori sau orice altceva – nimic interesant. Ceea ce contează este să aflăm miezul problemei – ce a învăţat fiecare, spiritual şi fizic, pe parcursul acelei vieţi. Ce calităţi spirituale şi sufleteşti aţi dobândit? Aţi învăţat despre compasiune, curaj sau dragoste necondiţionată? Poate că lecţia vieţii dumneavoastră a fost să fiţi răbdător sau să spuneţi adevărul. Acestea sunt aspectele care merită a fi examinate, când vine vorba de o viaţă anterioară.

Vibraţiile parapsihice şi reîncarnarea

În capitolul precedent am vorbit despre precogniţie ca fiind una dintre principalele categorii de PES. Am menţionat, de asemenea, o categorie mai puţin cunoscută a PES – retrocogniţia. Ambele tipuri de intuiţie implică abilitatea de a transcende timpul, pentru a primi informaţie fără uzul simţurilor fizice.

Dincolo de cuvinte

Retrocogniţia este considerată o formă de PES, în care un individ are o cunoaştere intutiva a evenimenteleor trecute. Puteţi folosi clarviziunea şi alte simţuri parapsihice, pentru a primi informaţie retrocognitiva.

Se întâmplă ca unii oameni să aibă vise sau străfulgerări ale trecutului, chiar fără să îşi dea seama de acest lucru. Ei presupun că au, pur şi simplu, un vis simbolic sau că visează un moment istoric care nu îi priveşte în mod direct. Un motiv pentru care nu îşi recunosc vechiul sine este acela că aspectul fizic nu se păstrează de la o viaţă la alta. Din contră, de regulă, se schimbă sexul, rasa, naţionalitatea, profesiunea şi locaţia. Ceva, totuşi, rămâne neschimbat: sufletul, spiritul sau energia individuală a fiecăruia.

Călăuzirea primită din vieţile anterioare

Deoarece energia karmică este perpetuă, o puteţi accesa şi dumneavoastră, pentru a învăţa cum să vă dezvoltaţi şi încotro să vă îndreptaţi. A accesa informaţii nu este deloc uşor. În principiu, mintea conştientă se concentrează asupra vieţii actuale, permiţând vibraţiilor sufleteşti să apară, dar numai în timpul somnului sau al stărilor modificate de conştiinţă, precum meditaţia. (Acum înţelegeţi de ce vă tot sfătuim să meditaţi?)

O altă teorie referitoare la evocarea vieţilor

anterioare spune că informaţiile pot fi readuse la lumină datorită mecanismului energiei magnetice a vibraţiilor. Această tehnică implică deschiderea minţii şi receptarea vibraţiilor informaţiei pe care o căutaţi. Când cereţi informaţii despre fapte de un anumit nivel vibraţional, ele se întorc la dumneavoastră sub forma unor impresii, prin intermediul canalului de energie magnetică.

Conform multor parapsihici – printre care şi Edgar Cayce – accesul la informaţia despre o viaţă anterioară este posibil, deoarece aceasta există încă şi este stocată în *înregistrările de tip akashic*. Aceste documente omnisciente reprezintă o bază de date supremă, conştiincios documentată. Ele conţin informaţii despre fiecare aspect din viaţa fiecărei persoane, referindu-se la minte, trup şi suflet.

Dincolo de cuvinte

După Edgar Cayce (şi după alţii), înregistrările de tip akashic reprezintă un fel de memorie universală sau un fel de document invizibil, ce conţine tot ce s-a întâmplat vreodată în univers, inclusiv detalii referitoare la fiecare suflet şi la fiecare viaţă trăită.

O altă teorie susţine că date şi detalii specifice, provenite sau nu din planul akashic, vă pot fi trimise de fiinţe care vă asistă în viaţa actuală. Unele persoane le numesc îngeri păzitori şi cred că ar putea fi corelate chiar la relaţiile avute în vieţile anterioare. Sursa acestui material – fie că e dintr-o viaţă anterioară, o fantezie, din copilăria timpurie sau din orice altceva – nu este atât de importantă. Când vine vorba de rezolvarea problemelor, mulţi terapeuţi spun că lucrează cu materialul adus de client, ca mod de a scoate la suprafaţă conflicte inconştiente. Desigur, nu toţi terapeuţii sunt de acord asupra acestei probleme.

Visând un apel de trezire

În copilăria mea (Lynn este cea care vă vorbeşte), am avut o serie de coşmaruri recurente. Visam o casă imensă, în care se pare că locuiam. De multe ori, se făcea că o parte din casă era arsă, iar eu mă plimbam prin ea căutând ceva ce nu puteam găsi. Într-unul din vise, îmi amintesc că stăteam afară, privind-o cum arde din temelii. Priveau şi oamenii din sat, dar eu eram stingheră, absentă, plângând în hohote.

La vârsta de 20 ani (în această viaţă), am cunoscut un bărbat cam de vârsta mea. Într-o seară, la cină, a menţionat întâmplător că făcuse un curs de reîncarnare şi că participase la o regresie în vieţile trecute. Subiectul m-a fascinat şi l-am întrebat ce anume şi-a amintit. Primele sale cuvinte au fost: „Mi-am amintit o casă mare…" Spre jena mea, brusc am izbucnit în plâns. Am luat o bucată de hârtie şi am desenat planul casei din visele copilăriei mele. Era aceeaşi casă pe care o văzuse şi el.

Ceea ce am putut reconstitui împreună a fost că fusesem căsătoriţi în acea viaţă şi avusesem doi copii. El a descoperit că îl înşelasem cu cineva din sat şi şi-a dat seama că nu era tatăl copiilor.

Pentru a mă pedepsi, a incendiat casa – fără a-şi da seama că înăuntru erau şi copiii, decât atunci când era prea târziu. Şi-a amintit că s-a sinucis la scurt timp după aceea. Iar eu îmi amintesc că am fost supusă oprobriului public. În final, am părăsit zona respectivă şi am mai trăit doar câţiva ani, mutându-mă dintr-un oraş într-altul, până la o moarte timpurie.

După această experienţă, l-am mai văzut pe acel tânăr doar de câteva ori (în această viaţă, oricum) şi nu am mai avut „visul casei", dar ceea ce am aflat a fost că în viaţa anterioară obişnuiam să judec oamenii. Eram o femeie foarte bogată, care se pare că trăia separat de oamenii obişnuiţi. Consideram că felul meu de a fi era cel mai bun, că îl aveam pe Dumnezeu de partea mea şi că el

mă recompensase cu această viaţă privilegiată. După incendiu, mi-am dat seama că tot ce aveam era avuţia materială, că nu aveam prieteni adevăraţi, iar viaţa mea nu avea nicio semnificaţie – nimic remarcabil la nivel spiritual sau lăuntric. Totuşi, curând după tragedie, am început să trăiesc printre oameni obişnuiţi.

Cred că acea viaţă m-a făcut să înţeleg acum oamenii din toate păturile sociale şi mi-a dat capacitatea de a vedea lucrurile din toate perspectivele. M-a forţat, de asemenea, să mă gândesc la lucruri precum iertare şi judecată. Şi consider că toate aceste lecţii mi-au fost extrem utile în munca pe care o fac acum.

Recunoaşterea lecţiilor karmice despre viaţă

Pentru a deveni mai conştient de vieţile anterioare şi pentru a lua contact cu ele, încercaţi să vă observaţi reacţiile specifice la ceea ce vă înconjoară. De asemenea, încercaţi să evitaţi a vă judeca şi a judeca ceea ce vedeţi conform sistemului de credinţe încetăţenite (în special cele care nu implică reîncarnarea).

Exerciţiu de regresie

Acest exerciţiu e conceput pentru a vă ajuta să rezolvaţi un aspect al vieţii dumneavoastră care a rămas nerezolvat – de exemplu, teama de a spune ce gândiţi, teama de angajament sau de luarea deciziilor ori inabilitatea de a renunţa la o veche relaţie. De obicei, primul lucru care vă vine în minte este aspectul ce trebuie urmărit. Notaţi-vă problemele în cele ce urmează:

Acest exerciţiu foloseşte o tehnică de regresie. S-ar putea să doriţi să îl înregistraţi pe o casetă sau să rugaţi pe cineva să vi-l citească.

1. Începeţi prin a închide ochii. Nu ţineţi mâinile sau picioare încrucişate. Relaxaţi-vă. Inspiraţi adânc şi expiraţi lent. Continuaţi să inspiraţi lent şi adânc de câteva ori şi concentraţi-vă asupra respiraţiei. Apoi reveniţi la respiraţia normală.

2. Vizualizaţi un cerc de lumină albă, formându-se în faţa dumneavoastră. Acum aduceţi cercul de lumină deasupra capului şi lăsaţi-l să vă învăluie de sus până jos. Nu vă grăbiţi şi lăsaţi orice zonă întunecată sau greoaie să se acopere de alb. Umpleţi orice spaţiu cu lumină albă. Închipuiţi-vă că această lumină pluteşte prin dumneavoastră, apoi vă înconjoară, protejându-vă.

3. Bucuraţi-vă de acest sentiment de relaxare şi siguranţă. Permiteţi unui sentiment de linişte să se împrăştie prin tot corpul.

4. Acum, imaginaţi-vă că sunteţi dus într-un loc unde vi se va arăta viaţa anterioară în care s-au manifestat cel mai acut chestiunile care vă îngrijorează acum.

5. Sunteţi condus într-un templu. Această frumoasă clădire are o uşă dublă, de dimensiuni colosale, plasată sub nişte arcade imense, spiralate. Un set masiv de scări din piatră conduce spre intrare. Concentraţi-vă astfel încât în fiecare clipă să observaţi noi detalii despre acest minunat loc… Iată, acum sunteţi singur, stând în capătul scărilor, privind spre uşi, în aşteptare… Începeţi să urcaţi scările. Observaţi duritatea granitului de sub tălpi, în timp ce pantofii ating fiecare treaptă.

6. Când aţi ajuns sus, aşezaţi-vă sub imensele uşi de lemn. Respiraţi adânc, faceţi o pauză, apoi întindeţi mâna pentru a simţi textura lemnului.

7. Deschideţi uşa şi pătrundeţi într-o încăpere vastă, plină de lumină. În aer se simte mirosul dulce de tămâie. Vă simţiţi copleşit de nemişcare şi de măreţia scenei.

8. Privind împrejurimile, observaţi că nu sunteţi singur. Un bătrân amabil, îmbrăcat într-o robă lungă, se apropie de dumneavoastră şi vă apucă afectuos de mână, arătând spre o uşă aflată în celălalt capăt al încăperii. Merge cu dumneavoastră, apoi treceţi prin uşă înaintea lui, coborând o scară de piatră. Treptele sunt înguste şi uzate de vreme şi duc la subsol. Continuaţi să coborâţi aceste trepte. Simţiţi cum pătrundeţi din ce în ce mai în

adânc, mai aproape de fundaţia templului.

9. La picioarele scărilor, bătrânul vă spune că el este gardianul sălii cu documente şi că vă aştepta. Vă cere să-i explicaţi în câteva minute ce anume căutaţi acolo, îi spuneţi că sunteţi în misiune de auto-explorare şi îi cereţi să vă arate o viaţă trecută, care să vă ajute în înţelegerea de sine. Bătrânul vă ascultă atent explicaţiile şi vă acceptă cererea, aprobând din cap.

10. Acum bătrânul gardian vă face semn să îl urmaţi. Pare că plutiţi în urma robei sale lungi, pe măsură ce traversaţi coridoarele nesfârşite, alunecând pe lângă rafturile ticsite cu cărţi. În sfârşit, se opreşte în faţa unei uşi. Stă acolo câteva momente, înainte de a vă arăta o altă uşă, pe care doreşte să o deschideţi dumneavoastră.

11. Când intraţi în această cameră, sunteţi pe cale de a accesa o viaţă anterioară. Vă simţiţi complet în siguranţă, în momentul în care vă observaţi sinele anterior. Gardianul vă îndeamnă să deschideţi uşa şi să intraţi. În momentul trecerii, simţiţi că vă transformaţi, trecând într-un alt spaţiu şi timp.

12. Acordaţi-vă câteva momente, ca să observaţi cine sunteţi. Asimilaţi ce vedeţi şi simţiţi, cu calm, cu pasivitate şi fără emoţie. În câteva momente, vă veţi pune întrebări despre ceea ce vedeţi. Mai târziu vă veţi aminti totul, dar deocamdată, pur şi simplu, observaţi ce vă înconjoară.

Cu ce haine sunteţi îmbrăcat?

Din ce material sunt ele confecţionate?

Purtaţi ceva pe cap?

Sunteţi bărbat sau femeie?

Ce culoare are pielea dumneavoastră? Ce culoare are părul?

Sunteţi într-un interior sau într-un spaţiu deschis?

Cum arată locul în care vă aflaţi?

E noapte sau zi? Frig sau cald?

Sunteţi singur sau însoţit?

Ce faceţi în momentul respectiv?

Ce limbă vorbiţi?

În ce ţară sunteţi?

13. Pe măsură ce scena din faţa dumneavoastră continuă să se desfăşoare, puneţi-vă următoarele întrebări:

Ce am învăţat în această viaţă?

Ce *nu* am învăţat?

La ce lucruri m-am priceput în această viaţă?

Recunosc pe cineva?

Cine îmi este mamă… tată… soţ sau soţie…? Cine sunt prietenii mei apropiaţi? Am copii? Cine sunt ei?

Ce pot prelua din trecut, pentru a-mi folosi în viaţa actuală?

14. Acum, ca personalitate a acestei vieţi anterioare, completaţi următoarele două propoziţii:

„Niciodată nu voi…”

„Întotdeauna voi…”

15. Mai acordaţi-vă câteva minute, pentru a vizualiza până la sfârşit această viaţă. Terminaţi orice a fost lăsat neterminat.

16. Acum sunteţi gata să ieşiţi pe uşa pe care aţi intrat. Gardianul vă aşteaptă dincolo de uşă. Vă îndeamnă să îl urmaţi încă o dată prin biblioteca-labirint, către scara ce duce înapoi la templul luminos. Mergeţi în urma bătrânului, urcând împreună scările de la pivniţă. Vă conduce de-a lungul imensului coridor, plin de lumină, către uşa pe care aţi intrat iniţial în templu.

17. Păşiţi afară din templul frumos şi strălucitor, apoi coborâţi lent treptele de piatră. Pe măsură ce vă mişcaţi picioarele, conştiinţa normală se reinstalează încet-încet. Ajuns la baza scării, sunteţi complet conştient de ceea ce vă înconjoară.

18. Acordaţi-vă un moment, pentru a nota în jurnalul dumneavoastră parapsihic. Scrieţi în detaliu tot ce vă amintiţi. Simţiţi că aţi primit un răspuns cu privire la ceea ce vă îngrijora de la bun început? Dacă da, ce credeţi că aţi învăţat?

Aţi aflat ceva nou despre dumneavoastră? Se prea poate să fi avut o revelaţie extraordinară. Poate v-aţi dat seama ce trebuie să schimbaţi, poate aţi aflat câte ceva despre istoricul reacţiilor emoţionale. Sau poate veţi deveni mai conştient de ceea ce sunteţi, influenţat – şi detaşat – de locul în care vă aflaţi acum. Acesta este un alt mod de a vă dezvolta conştiinţa!

Deschiderea către capacităţile retrocognitive vă va dezvolta mintea şi intensifica receptivitatea faţă de toate aspectele parapsihicului. Conectarea la alte timpuri, minţi şi poate chiar la o minte superioară va duce la dezvoltarea unei conştiente parapsihice mai profunde şi mai extinse.

Şi fiindcă veni vorba despre dezvoltarea conştienţei, pregătiţi-vă de o dezvoltare majoră! Următorul capitol va acoperi o temă în mare vogă acum 100 de ani (şi care revine în forţă): lumea spiritelor! Cu siguranţă, aceasta poate transcende barierele şi lărgi orizonturile fiecăruia.

Ce trebuie să reţineţi:

→ Conform teoriei reîncarnării, fiecare parcurge o serie continuă de vieţi.

→ Toate acţiunile reflectă legea karmică a cauzei şi efectului: ceea ce faceţi se întoarce la dumneavoastră.

→ Vieţile fiecărui suflet sunt special proiectate pentru a stimula dezvoltarea spirituală a fiinţei umane.

→ Intuiţia vă ajută să înţelegeţi şi să extrageţi învăţăminte din vieţile precedente anterioare.

Capitolul 17
Mesaje de dincolo – limitate, medii şi extinse

În acest capitol:

→ Comunicând cu lumea de dincolo

→ Mesager, medium sau şarlatan?

→ Mesaje şi semnificaţii

→ Rolul ghizilor spirituali

Doar pentru că nu puteţi vedea ce se află în faţa dumneavoastră, asta nu înseamnă că acolo nu se află nimic. Aceasta a fost tema întregii cărţi, nu-i aşa?

Şi acest capitol continuă pe aceeaşi temă, discutând despre sufletele vii şi moarte ale oamenilor (încă existente printre noi), disponibile pentru consultaţii şi informaţii – disponibile pentru dumneavoastră, dacă ştiţi cum să comunicaţi cu ele.

Astfel că puteţi comunica cu mătuşa preferată, cu învăţătoarea dumneavoastră, cu un drag prieten plecat dintre cei vii sau chiar cu căţelul din copilărie. Puteţi cere sfaturi şi alinare de la cei decedaţi sau puteţi intra în contact cu ei doar pentru a-i saluta. Decizia vă aparţine – pe cine doriţi să contactaţi şi ce anume doriţi să aflaţi despre lumea de dincolo?

Comunicând cu lumea de dincolo

În concordanţă cu teoriile emise de cei care se pricep, oamenii pot comunica cu fiinţele eterice pe diferite niveluri. O persoană care comunică cu spiritele este numită *mesager spiritual*, spiritist sau medium parapsihic. Astăzi, mulţi oameni preferă denumirile de „mesager spiritual” sau „medium parapsihic” pentru cei care comunică cu lumea de dincolo, fiind de părere că termenul de „spiritist” sună demodat. Totuşi, unii practicanţi ai acestei arte continuă să se numească pe sine spiritişti. Alţi oameni folosesc toţi aceşti termeni într-un mod interschimbabil. Mai există şi o altă categorie de oameni – cei care fac diferenţa între un medium (considerând că acesta comunică cu spiritele celor decedaţi) şi un mesager (considerând că acesta intră în contact cu sinele superior şi cu îngerii, transmiţând mesaje destinate desăvârşirii sufletului şi dezvoltării spirituale).

Înainte de a intra în lumea mesagerilor spirituali,

sunteţi pregătit pentru o glumă? Oricum, noi suntem! Iată cum sună: în urma evadării din închisoarea locală, un medium era căutat de detectivi. S-a început căutarea acestuia, prin intermediul presei, fiind descris un bărbat blond, de statură mică, văzut ultima dată purtând o haină sport, de culoare neagră. Titlul din ziar pentru acest subiect era: „Pe larg, despre un medium mic!” Acum, înapoi la ale noastre…

La începutul acestui capitol, când discutam despre *comunicarea spirituală* (arta practicată de un medium parapsihic), ne refeream, realmente, la contactul cu spiritele. Cu alte cuvinte, e vorba despre comunicarea dintre spirite (fie spirite ale oamenilor care au trăit odată, fie unele care n-au avut niciodată un corp) şi fiinţe umane care încă trăiesc. Mulţi oameni îşi folosesc abilităţile speciale în acest domeniu, pentru a comunica cu cei dragi care au trecut în nefiinţă. Folosind tehnici de comunicare spirituală, puteţi comunica cu rudele dispărute, cu rudele altor persoane şi, de asemenea, cu ghizii spirituali.

Dincolo de cuvinte

Comunicarea spirituală reprezintă procesul de comunicare cu spiritele. O persoană care comunică în acest fel se numeşte mesager spiritual, medium sau spiritist.

Se prea poate să fi auzit de anumiţi mesageri spirituali faimoşi, cum ar fi: John Edwards, James Van Praagh, Sylvia Browne, John Holland sau George Anderson.

Aceşti profesionişti au capacitatea de a ajuta oamenii să comunice cu spiritele celor morţi. Spre exemplu, în emisiunea TV a lui John Edwards, *Crossing Over*, acesta transmitea mesaje provenind de la persoane decedate oamenilor din public, care erau dornici să afle informaţii. În ultimii ani, popularitatea unui medium şi a mesajelor

transmise de el a crescut încontinuu. Astăzi, însă, interesul publicului pentru lumea de dincolo şi pentru mesajele acesteia nu mai reprezintă un fenomen inedit.

Mesageri spirituali faimoşi în istorie

Surorile Fox, trei tinere femei din Rochester, New York, au adus pentru prima dată în atenţia publicului fenomenul de „ciocănit în masă" – semnalul pentru prezenta unui spirit în timpul unei aşa-numite *şedinţe de spiritism (séance)* – iar asta se întâmpla în anul 1848. Entuziasmul în ceea ce priveşte lumea de dincolo a continuat cu ridicarea în aer a meselor şi a altor obiecte, ducând apoi la dezvoltarea, în următoarele decenii ale secolului al XIX-lea, ale extrem de populare mişcări spiritualiste.

Până la mijlocul secolului al XIX-lea, spiritualismul ajunsese să aibă două milioane de adepţi! Devotaţi acestei mişcări, ei credeau în viaţa de după moarte, considerând că cei morţi puteau şi chiar erau dornici să comunice cu cei vii. Spiritualismul devenise atât de evoluat, încât la 15 ani de la apariţia primului spirit – graţie surorilor Fox – o lege a fost propusă spre votare în Congresul Statelor Unite, având rolul de a înfiinţa un comitet de investigare a fenomenului spiritualist.

Dincolo de cuvinte

O şedinţă de spiritism (seance) reprezintă o întâlnire sau sesiune în care mesagerul încearcă să comunice cu spiritele celor morţi.

Un medium faimos al vremii a fost şi D.D. Home, a cărui reputaţie privind abilităţile deosebite şi integritatea remarcabilă i-a asigurat un loc în cărţile de istorie. Printre demonstraţiile acestuia în timpul şedinţelor de spiritism s-au numărat următoarele: şi-a levitat propriul corp, a reuşit să facă un spirit invizibil să cânte la acordeon şi a făcut

simţită în aer prezenţa mâinilor unor spirite, cu scopul de a turna apă în pahar – fără să scape nicio picătură.

Un alt medium faimos în timpul său a fost Nettie Colburn, mesager în transă, ai cărui ghizi spirituali l-au sfătuit chiar şi pe preşedintele Lincoln. Între 1861 şi 1863, doamna Lincoln a chemat-o pe aceasta la Casa Albă, pentru a-i cere informaţii şi sfaturi în legătură cu diferite subiecte, cunoscut fiind faptul că preşedintele Lincoln a urmat acele sfaturi în multe ocazii. Ghizii spirituali ai acesteia l-au sfătuit pe Lincoln să nu amâne Proclamaţia de Emancipare, prin care erau eliberaţi negrii din sclavie. De asemenea, l-au sfătuit cum să ridice moralul trupelor de soldaţi yankei, sfat care a funcţionat.

Lenore Piper, născută în anul 1859 în New Hampshire, a fost aproape toată viaţa ei medium în Boston. Cunoscută ca fiind un bun medium în transă, aceasta a fost investigată de William James, filosof şi psiholog ce a studiat la Harvard. După experienţa avută cu doamna Piper, el a spus următoarele: „Cu cât ştiinţa va nega existenţa acestor fenomene excepţionale, cu atât îmi va scădea încrederea în ea”.

Doamna Piper a avut o întâlnire cu un spirit numit dr. Phinuit, care se pare că ştia totul despre William James. În timpul şedinţei (care a durat o oră), spiritul invocat de doamna Piper i-a transmis acesteia informaţii privind o scrisoare primită recent de James de la una din mătuşile sale din New York, în care erau incluse detalii privind dispariţia unei veste şi a unei pături. Până şi scepticul James a fost forţat să admită: „Pe cât de nesemnificative par aceste lucruri mici atunci când sunt citite, pe-atât au mai mare efect atunci când se acumulează unul după altul”.

În cele din urmă, doamna Piper a început să lucreze ca medium pentru Societatea de Cercetări Psihice, în timp ce un detectiv particular (angajat de societate) se asigura că aceasta nu primeşte informaţii specifice despre

persoanele cărora le efectua citiri. Niciodată nu a fost găsită vreo o dovadă care să indice faptul că informaţiile de care dispunea ar fi provenit dintr-o altă sursă decât ghizii ei spirituali.

Desigur, anumiţi mesageri din vechime erau tentaţi să-şi desfăşoare şedinţele într-o formulă interesantă şi dramatică. Erau, într-un anume fel, actori. Interesant e că anumiţi spiritişti, consideraţi într-adevăr intuitivi, cum ar fi Eusapia Palladino, erau câteodată captivaţi de actul de înfrumuseţare a propriilor demonstraţii. Bineînţeles, acest aspect a pus sub semnul întrebării tot efortul onest pe care ei şi partenerii lor l-au depus de-a lungul timpului.

Cum lucrează un medium

Înainte de a acţiona ca un medium, trebuie să căutaţi în mod activ îndrumarea unui spirit. Într-adevăr, un principiu elementar în această lume intuitivă este că fiecare fiinţă umană (inclusiv dumneavoastră) este liberă, aşa că niciun spirit nu poate forţa o fiinţă (sau pe sine însuşi) să facă ceva împotriva voinţei sale. Un spirit nu poate comunica cu un mesager (sau spiritist), dacă acesta nu este de acord; de fapt, un spirit trebuie solicitat de un medium, înainte de a se stabili un contact sau înainte ca acesta să înceapă să transmită mesaje. Deşi mulţi oameni consideră că a comunica cu un spirit înseamnă să comunici cu cineva cunoscut care a trecut în nefiinţă, totuşi, nu despre asta vorbim noi aici.

Căi încurcate

Un lucru important pe care pe care trebuie să-l reţineţi este că, şi pe tărâmul spiritual, rimează voinţa liberă. Întotdeauna deţineţi controlul, atunci când chemaţi un spirit sau când doriţi ca acesta să plece. La fel, dacă un spirit vă sugerează să faceţi ceva ce vi se pare greşit, nu o faceţi, dar căutaţi un specialist în acest domeniu, pentru a înţelege ce se întâmplă.

Aşa cum prezintă lucrurile John Holland – autorul excepţionalei cărţi *Born Knowing: A Medium's Journey – Accepting and Embracing My Spiritul Gifts (Cunoaşterea înnăscută: Jurnalul unui medium – Acceptarea şi adoptarea darurilor mele spirituale)*, editată la Hay House, în anul 2003 – un medium dispune în mod natural de o anumită vibraţie energetică. Lumea spirituală, care există tot timpul în jurul nostru, vibrează într-un spectru mai înalt decât lumea fizică. Singurul lucru care ne desparte de lumea spiritelor este această diferenţă de frecvenţă vibraţională. Un medium fie dispune de o vibraţie superioară pentru a reuşi să realizeze contactul iniţial, fie măreşte nivelul de vibraţie comparabil cu cel din lumea spiritelor. În acelaşi timp, spiritul care îşi doreşte să intre în contact cu omul îşi va micşora nivelul vibraţional pentru a-l întâlni pe medium.

Fiecare medium are, bineînţeles, tehnica sa proprie de a-şi mări nivelul vibraţional. Deşi unii intră în transă şi, atunci când se trezesc, nu-şi mai amintesc ce s-a întâmplat (aşa cum se prezintă adesea în filmele hollywoodiene), asta nu înseamnă că aşa se întâmplă de fiecare dată. Unii sunt perfect conştienţi de ceea ce se întâmplă în jurul lor în timp ce ei transmit mesaje şi chiar îşi pot întrerupe comunicarea cu spiritul, după care o pot relua. Alţii lucrează cu stări modificate (intermediare) de conştiinţă, considerând că această metodă este cea mai eficientă.

Stări modificate de conştiinţă

Există trei categorii principale de comunicare cu un spirit, ce se întind de-a lungul unui spectru. Toate implică, la un anumit nivel, o stare modificată de conştiinţă:

→ comunicare pe deplin conştientă;
→ comunicare în transă uşoară;
→ comunicare în transă profundă.

Un medium care comunică cu un spirit într-o stare de deplină conştiinţă îşi măreşte nivelul vibraţional şi, în acelaşi timp, poate interveni, oprind şi reluând procesul. Transa din timpul unei comunicări cu spiritul apare atunci când cineva pare a fi pătruns într-o altă lume. O transă uşoară este mai puţin intensă, iar informaţiile pot fi schimbate în mod telepatic între spirit şi mintea mediumului. O transă profundă implică pierderea completă a conştiinţei mediumului, mai ales atunci când spiritul intră în corpul său.

Deşi stereotipurile tradiţionale portretizează mesagerii spirituali ca fiind într-o transă continuă, cei din vremurile actuale sunt înclinaţi să rămână mult mai conştienţi în timpul comunicării cu spiritul. Totuşi, fiecare îşi are maniera proprie de a lucra. Confortul personal şi dezvoltarea intuitivă a fiecăruia este ceea ce contează cel mai mult.

Sunteţi conştient?

Jon Klimo – profesor de parapsihologie la Şcoala de Psihologie Integrativă Rosebridge din Concord, California, şi autor al cărţii *Channeling: Investigations în Receiving Information from Paranormal Sources (Comunicarea spirituală – investigaţii privind receptarea informaţiilor din surse paranormale),* ediţia a doua, apărută la North Atlantic Books, în anul 1998 – descrie o formă de comunicare neîngrădită cu spiritele, pe care o numeşte „comunicare deschisă”. De asemenea, el susţine că multe personalităţi ale trecutului (inclusiv Moise, Solomon, Mahomed şi Merlin) au practicat comunicarea cu spiritele.

E cineva acasă?

Pentru a începe, mediumul apelează lumea spiritului – fie prin sentimente, fie prin gânduri. Unii ar putea avea o frază sau anumite ritualuri, pe care să le repete mental, ca modalitate de a se pregăti pe ei înşişi. Dar în majoritatea

cazurilor, pur şi simplu, îşi exprimă intenţia de a comunica. Reţineţi că multe dintre comunicările cu spiritele se desfăşoară în tăcere – cuvintele sunt transmise telepatic.

După ce mediumul devine receptiv faţă de acest tip de mesaje prin creşterea vibraţiei, începe procesul de comunicare. Astfel, mediumul intră într-o stare intermediară de conştiinţă. Dacă metoda lui este aceea de a intra într-o stare nemodificată de conştiinţă, îşi va deschide câmpul energetic ce-l înconjoară formând un fel de uniune sau îşi va deschide mintea spre o comunicare telepatică, în timp ce rămâne conştient de ceea ce se întâmplă în jurul său.

După ce a stabilit o conexiune cu ghizii spirituali sau cu alte spirite care acceptă să comunice, mesajul începe să fie transmis. La început, conexiunea poate fi un pic necizelată. Dar, cu cât mediumul şi spiritul încep să se unească, cu atât informaţia devine mai clară. Dacă mediumul consideră că legătura nu este bună, poate cere o clarificare, poate vizualiza o mai bună conexiune sau îi poate cere spiritului să nu mai transmită.

Anumiţi mesageri consideră că mesajul nu este transmis în mod strict de către spirit, ci că, mai degrabă, există o colaborare între medium şi spirit. O analogie ce se poate face în cazul acestei relaţii este aceea cu un translator – deşi vorbitorul oferă informaţii într-o singură limbă şi cu aceleaşi cuvinte, fiecare translator care îl ascultă îi poate traduce mesajul în mod diferit.

La ce să ne aşteptăm de la un medium parapsihic

Aşa cum am menţionat anterior, puteţi considera un medium ca fiind o legătură între lumea materială şi cea spirituală; un traducător al limbajului spiritual în forma lexicului uman. Mesajul original poate apărea într-o ordine secvenţială şi clară sau în imagini abstracte. Pentru a sorta aceste informaţii şi a le da un sens, un medium trebuie să

fie flexibil, inteligent, educat, curios, deschis, imaginativ şi chiar empatic. El trebuie să se elibereze de sine, de propriile convingeri, trebuie să vadă lucrurile din multe perspective şi, câteodată, din mai multe perspective simultan. Acest lucru este important, pentru că lumea spirituală relevă informaţia sub mai multe dimensiuni – dincolo de cea tridimensională (fizică) şi chiar cvadridimensională (în timp).

SOS, Intuiţia!

Atunci când vă aflaţi într-o şedinţă cu un medium, e posibil să observaţi o schimbare în vocea acestuia, în momentul în care intră în contact cu un spirit. Vocea lui din timpul comunicării cu spiritul este foarte diferită de cea uzuală şi poate avea un accent ce nu îi aparţine în mod natural. Dar această voce schimbată nu poate reprezenta, totuşi, o dovadă certă a prezenţei spiritului.

Un medium poate oferi informaţii aparent nerelevante. Cu timpul, semnificaţia acestora capătă un sens profund. Spre exemplu, poate nu înţelegeţi de ce aţi primit un anumit mesaj, atunci când ceva dezamăgitor vi s-a întâmplat, dar într-o zi vi se va oferi o oportunitate, iar acest mesaj vă va ajuta. Şi iată că ajungem cu gândul la ideea că toate sunt corelate cumva. Un tipar perfect se ascunde sub un haos aparent. Din multe motive, informaţiile transmise prin comunicare spirituală nu sunt prea diferite de cele transmise prin citire intuitivă. Este doar o altă cale prin care intuiţia ne oferă informaţii. Dacă această temă vă interesează, exersaţi înainte de a vă programa o şedinţă cu un medium. Cartea lui Carole Lynne, *How to Get a Good Reading from a Psychic Medium (Cum să obţii o bună citire din partea unui medium)*, publicată la Red Wheel/Weiser, în anul 2003, include nenumărate informaţii ce vă pot pregăti şi ajuta să vă definiţi cerinţele.

Dacă doriţi să găsiţi un medium foarte bine pregătit, poate ar trebui să-l căutaţi la Asociaţia Naţională Spiritualistă a Bisericilor (NSAC – Naţional Spiritualist Association of Churches). Într-adevăr, mişcarea spiritualistă este încă vie! NSAC este cea mai veche organizaţie de acest fel – a fost înfiinţată în anul 1893! – şi este cea mai mare instituţie devotată „Ştiinţei, Filosofiei şi Religiei Spiritualismului Modern" din Statele Unite. Bisericile spiritualiste din toată ţara ţin în mod regulat slujbe, cu rugăciuni şi imnuri. De asemenea, o parte dintre aceste slujbe este dedicată comunicării spirituale – practicanţi experimentaţi transmit oamenilor mesaje binefăcătoare de pe lumea cealaltă. Pentru a afla dacă există o Biserică Spiritualistă în apropierea dumneavoastră sau pentru a afla mai multe despre NSAC, vizitaţi site-ul www.nsac, org.

Cu cine doriţi să vorbiţi (şi de ce)?

Spiritele cu care se poate comunica coexistă pe mai multe niveluri. Unii oameni se referă la aceste niveluri ca la nişte dimensiuni. Ideea e că oamenii trăiesc într-o lume tridimensională reprezentată de realitatea fizică şi au tendinţa de a evolua către dimensiuni superioare, într-adevăr, unii oameni consideră că spiritele există pe mai mult de un nivel, fie chiar şi simultan. Există o gamă foarte largă de credinţe, referitoare la cine sunt aceşti ghizi spirituali şi de unde vin ei. În funcţie de persoanele cu care discutaţi, ghizii pot fi consideraţi: extratereştri, fiinţe umane, maeştri iluminaţi, îngeri, zei şi zeiţe, puteri universale, un sine superior sau, poate, mintea universală. Cu atâtea opţiuni la dispoziţie, începem să credem că, totuşi, cineva, acolo sus, îşi poate face puţin timp ca să vorbească şi cu noi. Şi cineva chiar face acest lucru – nu pentru a se amuza, ci pentru a ne oferi informaţiile de care avem nevoie, în vederea drumului spiritual spre cunoaştere şi dezvoltare.

Comunicarea cu spiritele celor dragi

Când se vorbeşte despre contactarea spiritelor, majoritatea oamenilor se gândesc la comunicarea cu cei dragi, care au plecat dintre noi. Conform unui studiu făcut în anul 1991 prin Programul Internaţional de Cercetare Sociologică, 40% din populaţia americană a luat, la un moment dat, contact cu cei morţi. Unii oameni au avut senzaţia prezenţei lor în apropiere, alţii i-au auzit sau chiar văzut.

Mulţi oameni simt consolare şi confort psihic la ideea că cel drag a trecut pe un alt tărâm, dar că este încă lângă ei, deşi într-o altă dimensiune. Alţii au avut parte de vizite frecvente din partea celui drag, întâlniri ce au implicat o serie de conversaţii, cu rolul de a-l ajuta pe cel încă în viaţă să-şi clădească o nouă existenţă şi să se elibereze de sentimentele negative, cum ar fi vinovăţia faţă de cel dispărut. Acest tip de experienţe se întâmplă, de obicei, în mod spontan, fără ajutorul unui medium. Adică, individul îşi pune în aplicare propriul mod de comunicare cu cel drag. Dar dacă cel drag nu vă contactează? Mulţi oameni par deranjaţi de ideea că spiritele celor dragi nu iau legătura cu ei. Dar, de fapt, iau. Suntem atât de influenţaţi de emisiunile TV şi de filmele creatoare de senzaţional, încât suntem tentaţi să credem că orice informaţie transmisă de un spirit trebuie să fie un eveniment măreţ şi dramatic. În viaţa reală, rareori se întâmplă aşa. De cele mai multe ori, spiritul celui drag vine la dumneavoastră prin sentimente, străfulgerări de memorie sau printr-un gând trecător. Nu uitaţi, conform preceptelor de bază ale comunicării spirituale, lumea spiritelor se află în permanenţă în jurul nostru. Deci, cei dragi care au trecut în nefiinţă sunt lângă dumneavoastră. Dacă nu vedeţi sau nu simţiţi mesajele transmise de un spirit, liniştiţi-vă, respiraţi, continuaţi să meditaţi… şi tot aşa, până când vă

veţi stăpâni conştienta parapsihică.

Sunteţi conştient?

Mulţi oameni primesc semnale de la cei dragi în vis. Există persoane care au avut vise în care o cunoştinţă le transmitea mesaje referitoare la moartea ei. Apoi, în momentul trezirii, au primit realmente vestea morţii respectivei persoane – în circumstanţele descrise în vis.

Comunicarea cu ghizii spirituali

Mulţi profesionişti cu activitate de medium primesc informaţii de la ghizii lor spirituali pentru a-şi ajuta clienţii. Spre exemplu, într-o şedinţă, un medium îi poate solicita anumite informaţii ghidului său spiritual, pentru a-şi îndruma clientul. Mediumul îi poate cere ghidului spiritual să aducă un mesaj de la persoana dispărută cu care vrea să discute clientul. Alternativ, ghidul mediumului poate comunica cu ghidul clientului.

Aşa cum am discutat în capitolul 6, ghizii spirituali există pentru a vă iubi, sprijini şi încuraja. De asemenea, ei dau sfaturi bune de urmat. Iată o poveste care nouă ne-a plăcut: o anumită doamnă cu funcţia de secretar de stat, cunoscută ca o maestră în cercurile de parapsihici a fost pusă în faţa deciziei de a se pensiona mai devreme, dintr-o instituţie de prestigiu. Pentru a se hotărî, s-a retras într-o casă de la ţară şi a petrecut câteva zile meditând asupra situaţiei, într-un final – în urma sfaturilor date de ghizii spirituali – s-a hotărât.

Deşi toată lumea a considerat nefirească decizia ei, şi-a anunţat dorinţa de a se retrage mai devreme, în ciuda faptului că, pentru a beneficia de drepturi depline de pensie, mai avea de lucrat în instituţie încă un an. Dar, după şase luni, departamentul în care lucra a fost desfiinţat. Ea se cruţase de anxietatea, dezamăgirea şi amărăciunea pe care colegii rămaşi în instituţie au trăit-o. Şi astăzi acordă ghizilor ei credit pentru acea decizie. (Are

şi o pensie destul de mare, cu care se descurcă.)

Această femeie îşi contactează ghizii spirituali în calitate de prieteni şi sfătuitori, solicitându-le ajutorul în orice situaţie. Am putea spune că ea, mai degrabă, îşi foloseşte intuiţia drept ghid. În mod clar, a învăţat să aibă încredere în ghizii ei spirituali, întreţinând o relaţie personală cu aceştia, şi foarte rar comunică cu spiritele ei pentru alte persoane. Iar când îi sunt transmise semnale referitoare la alte persoane, încearcă să le ajute prin sugestii subtile, însă fără a le comunica sursa.

Paranormal

La scurtă vreme după ce a absolvit liceul în Miami, în anul 1940, una dintre prietenele lui Lynn i-a dat unui ofiţer naval, cu care se întâlnea, inelul său, care avea gravat un însemn egiptean. Într-o călătorie pe mare, nava acestuia s-a scufundat şi toţi cei de pe vas s-au înecat. Mulţi ani după ce aceasta s-a căsătorit, a participat la o şedinţă cu un medium. În timpul discuţiei, mediumul i-a spus că un marinar a încercat să o contacteze. La început, prietena lui Lynn nu a fost sigură asupra identităţii bărbatului; locuind multă vreme în Miami, cunoscuse mai mulţi ofiţeri de marină. În fine, mediumul a menţionat inelul cu simbol egiptean, moment în care totul s-a clarificat, în acelaşi timp, ea şi-a dat seama că nimeni nu mai ştiuse de cadoul făcut marinarului.

În replică la toate acestea, ghizii unor mesageri spirituali au cerut ca informaţiile transmise de ei să fie împărtăşite lumii întregi, în anul 1963, Jane Roberts a devenit primul mesager care a făcut acest lucru într-o formă tipărită. Cu ajutorul ghidului său, Seth, ea a publicat nu doar un bestseller, *Seth Speaks (Seth vă vorbeşte)*, ci şi o mulţime de alte cărţi, înainte de a muri, în anul 1984. Publicul era atunci pregătit să primească mesajul lui Seth asupra realităţii multidimensionale şi asupra potenţialului fiecărei persoane de a da o formă acestei realităţi. Şi

Sanaya Roman şi Duane Packer au lucrat într-un mod similar cu cel al lui Jane Roberts. Ei erau solicitaţi de ghizii lor, Daben şi Orin, să-i înveţe pe oameni cum să comunice cu spiritele, dar şi să scrie despre toate acestea. Pentru o mai bună informare asupra preocupărilor lor, vizitaţi site-ul lor www.Orân Daben.com. Apoi, mai sunt Esther Hicks şi grupul său de cunoscători ai lumii spirituale, cunoscuţi sub numele de Abraham, care au publicat lucrări de valoare în domeniu. Pentru a afla mai multe despre ideile promovate de ei, puteţi accesa www.Abraham-Hicks.com.

Dumneavoastră ca medium

Comunicarea cu spiritele este un talent pe care îl puteţi învăţa, aşa cum învăţaţi să dezvoltaţi şi alte aspecte ale abilităţilor intuitive. În timp ce învăţaţi, este foarte important să ştiţi că fiecare trece prin experienţe diferite, atunci când comunică. Stilul dumneavoastră va depinde nu numai de cel (cei) care vă ghidează spiritual dar şi de nivelul propriu de energie, de claritatea şi concentrarea dumneavoastră. În timpul comunicării, aţi putea avea sentimentul că pluteşte o mare energie în dumneavoastră sau că simţiţi furnicături ori un zumzet în interiorul organismului. Alţii au senzaţia că plutesc sau că văd lumini şi culori, în timpul comunicării.

Mesajul poate veni în orice formă. Pentru a vă transmite informaţii, ghizii spirituali folosesc imagini, sentimente, cuvinte şi concepte. Semnalele pe care le dau pot veni atât de la ei, cât şi de la spiritele celor dragi, decedaţi. Mulţi oameni care au experimentat acest tip de comunicare susţin că informaţiile sunt transmise în mod telepatic şi că răspunsul „îl ştii, pur şi simplu”. Când comunicaţi, dumneavoastră sunteţi traducătorul mesajelor trimise de ghidul dumneavoastră. E posibil să vă simţiţi ca şi cum aţi primi o mare cantitate de informaţii şi trebuie să căutaţi să le înţelegeţi sensul, precum şi senzaţiile pe care provoacă. De cele mai multe ori, simţiţi forma cuvintelor în

mintea dumneavoastră exact în momentul în care le rostiţi. Sau aţi putea descoperi că sunteţi un simplu purtător al energiei vindecătoare – caz în care cuvintele sau ideile nu au niciun rol.

Sunteţi conştient?

Dacă doriţi să mergeţi în vacanţă împreună cu ghidul dumneavoastră, Tabăra Spiritualistă Cassadaga este locul potrivit. Localizată în centrul Floridei, această tabără ajută fiecare medium să folosească anumite tehnici parapsihice de conexiune cu lumea spirituală. Înfiinţată în anul 1894, ea găzduieşte în mod curent aproape 100 de rezidenţi – şi circa 50.000 de vizitatori în fiecare an (ca să numărăm doar fiinţele vii)! Pentru mai multe informaţii, accesaţi site-ul www.cassadaga.com.

Exerciţiu de comunicare cu spiritul

Acest exerciţiu vă va ajuta să vă dezvoltaţi abilitatea de comunicare cu spiritul. Pentru că este un exerciţiu de meditaţie, aveţi nevoie de ajutorul unui prieten în timpul procesului, acesta urmând să vă ajute să vă concentraţi. Sau puteţi citi următorul text pentru a-l înregistra pe o casetă, pe care apoi să o ascultaţi pentru a vă concentra, astfel încât prezenta unei cărţi în faţa ochilor să nu vă distragă. Ascultarea unei muzici liniştite v-ar putea ajuta să intraţi mai bine în starea meditativă. Dacă până acum nu aţi mai intrat în contact cu ghidul dumneavoastră spiritual, aţi putea începe cu exerciţiul de meditaţie privind întâlnirea cu ghidul spiritual, prezentat în capitolul 6.

În timpul comunicării, ghidul se va comporta ca un… ghid! Puteţi să vă consideraţi ghidul ca fiind făcut din lumină sau energie, fie că e bărbat, fie că e femeie, poate, cineva pe care-l cunoaşteţi sau, dimpotrivă, pe care nu l-aţi cunoscut niciodată. Ghidul dumneavoastră vă va ajuta în timpul acestui exerciţiu. Vă va ajusta energia şi îşi va alinia nivelul energetic cu al dumneavoastră. Pe măsură ce

dumneavoastră evoluaţi, având nevoi şi întrebări diferite, ghidul se poate schimba şi el. Dacă vă simţiţi inconfortabil în timpul exerciţiului, e suficient să deschideţi ochii şi să vă întoarceţi la starea de conştientă normală.

1. Staţi într-o poziţie verticală, fie pe podea, fie pe un scaun. Asiguraţi-vă că e o poziţie în care puteţi sta confortabil timp de 15 până la 20 de minute.

2. Închideţi ochii şi relaxaţi-vă corpul. Respiraţi lent şi adânc de câteva ori. Pe măsură ce inspiraţi şi expiraţi, imaginaţi-vă cum emoţiile, gândurile şi corpul se calmează. Simţiţi cum încetiniţi ritmul şi vă relaxaţi. Acordaţi-vă câteva minute pentru a vă relaxa pe deplin.

3. Imaginaţi-vă lumina şi iubirea venind spre dumneavoastră dinspre o dimensiune mult mai înaltă, închipuiţi-vă că ambele plutesc spre dumneavoastră, înconjurându-vă şi invadându-vă. Simţiţi cum vă ridicaţi spre un loc frumos şi spiritual, plin de o strălucitoare lumină albă. Imaginaţi-vă că vă aflaţi pe cer, într-o bulă de lumină, plutind spre stele. Cu cât ajungeţi mai sus, cu atât sunteţi mai învăluit de sentimente de dragoste perfectă şi securitate deplină. Purtaţi această senzaţie cu dumneavoastră, în vreme ce ajungeţi tot mai sus.

4. Ajustaţi-vă poziţia în aşa fel, încât să aveţi libertate de mişcare. Poate vreţi să vă mişcaţi braţele, capul şi umerii, ca să vă simţiţi cât mai lejer, încetiniţi ritmul de respiraţie şi imaginaţi-vă că deveniţi receptiv în faţa întregii iubiri şi speranţe din univers. Simţiţi cum plutiţi din ce în ce mai sus.

5. E posibil să simţiţi în trup căldură, furnicături sau zumzete. Observaţi, pur şi simplu, ceea ce experimentaţi. Inspiraţi încă o dată, apoi expiraţi. Imaginaţi-vă că emoţiile vă sunt calme şi echilibrate. Faceţi ca energia din jurul dumneavoastră să fie pe cât posibil de plăcută, închipuiţi-vă că valuri de iubire şi bucurie se revarsă asupra dumneavoastră. Acestea vă fac receptiv, radios şi plin de iubire.

6. Urcaţi cât mai sus posibil, pătrunzând în zone cu energie din ce în ce mai pozitivă, în cele din urmă, veţi intra într-o dimensiune superioară, scăldată în lumină. Se va deschide o uşă, în spatele căreia veţi vedea mulţi ghizi şi maeştri spirituali, veniţi să vă întâmpine. Aceştia vă conduc spre lumină. Apoi vă spun că rolul lor e să vă îndrume spre întâlnirea cu ghidul spiritual destinat dumneavoastră. Acest ghid v-a fost ales special şi se află pe aceeaşi lungime de undă cu dumneavoastră.

7. Ghidul vine să vă cunoască. Pe măsură ce se apropie, calea pare din ce în ce mai clară. Inima vi se deschide şi vă simţiţi înconjurat de un incredibil sentiment pace şi iubire. Folosindu-vă imaginaţia, vă puteţi da seama de ceea ce se întâmplă în jurul dumneavoastră. Ceilalţi ghizi spirituali dispar, lăsându-vă singuri. La început, doar vă veţi acorda la energia ghidului. Simţiţi fiecare senzaţie, impresie şi imagine, ce pluteşte în mintea dumneavoastră.

8. Ghidul vă vorbeşte în mod telepatic. Vă daţi seama că auziţi cuvinte şi aveţi diferite senzaţii. Conceptele vă inundă mintea. E vorba de ghidul spiritual, care deja comunică cu dumneavoastră. Puteţi continua o conversaţie mentală cu ghidul. Puneţi-i întrebări şi apoi ascultaţi şi simţiţi răspunsul. Mesajele pot veni spre dumneavoastră în multe dintre modurile în care primiţi informaţia intuitivă, adică prin imagini şi senzaţii.

9. Întrebaţi-vă ghidul dacă va continua să colaboreze cu dumneavoastră, ca să vă ajute să fiţi mai deschis faţă de primirea informaţiilor şi transmiterea acestora mai departe, întrebaţi-l dacă este necesar să vă pregătiţi înainte de a comunica.

10. Puneţi-i o întrebare ghidului şi vedeţi dacă vă este uşor să rostiţi răspunsul cu glas tare. S-ar putea să vă simţiţi mai confortabil la ideea de a scrie răspunsurile pe o foaie sau, pur şi simplu, de a continua să vorbiţi telepatic cu ghidul. Varianta cea mai uşoară pentru dumneavoastră este de preferat.

11. Terminaţi tot ce aveţi de spus şi de făcut cu ajutorul ghidului. Apoi mulţumiţi-i şi întrebaţi-l dacă este nevoie să mai auziţi şi altceva. Acum, respiraţi adânc şi reveniţi la nivelul conştiinţei. Deschideţi ochii.

12. Poate v-ar fi de ajutor să vă mişcaţi, să păşiţi şi să vă întindeţi. Dacă încă vă mai simţiţi puţin ameţit, ieşiţi la o plimbare pentru câteva minute şi concentraţi-vă asupra picioarelor atingând pământul.

Orice lucru recent învăţat are nevoie de exerciţiu pentru a fi perfecţionat. Dacă faceţi asta pentru prima dată, nu vă descurajaţi, în cazul în care nu intraţi în contact cu ghidul. Dacă reuşiţi fie şi numai să ajungeţi la un sentiment puternic, să vă simţiţi deschis şi plin de compasiune, acest lucru e suficient pentru un bun început. Nu uitaţi că ghidul se va folosi de propriile dumneavoastră gânduri pentru a vă transmite imagini, senzaţii şi concepte. Aşa că vă vom spune din nou – şi în această conjunctură – ceea ce am spus la fiecare exerciţiu: vă veţi simţi ca şi cum aţi fi inventat tot! Pentru că ghidul vă va folosi vocea, imaginaţia şi abilitatea de a interpreta informaţiile, veţi avea senzaţia că dumneavoastră inventaţi totul. Dar, prin exerciţiu, ulterior veţi începe să simţiţi mai clar prezenţa şi energia ghidului în jurul dumneavoastră.

SOS, Intuiţia!

Pentru începătorii în comunicarea cu spiritele, recomandăm cartea lui Sanaya Roman, *Opening to Channel (Introducere în comunicarea cu spiritele),* apărută la H J Kramer, în anul 1987.

Pe măsură ce exersaţi, veţi începe să realizaţi prezenţa energică a ghidului, care este diferită de a dumneavoastră. Când un ghid colaborează pentru prima dată cu dumneavoastră, aceasta este, în general, o experienţă subtilă. Cu toate acestea, veţi reuşi să vă simţiţi

focalizat şi plin de energie, având o stare de bine, în timpul şi în urma acestei experienţe.

Mesaje din lumea spiritelor

Jack Purcel este un medium vestit pentru comunicarea cu ghidul său spiritual, care se numeşte Lazaris (a se pronunţa La-ZAR-is). Jack afirmă că ghidul îi este un bun prieten, cu ajutorul căruia a scris câteva cărţi. Principiile de bază prin care comunică sunt redate aici, într-o manieră mult simplificată:

→ Învăţăturile pe care le primiţi nu trebuie să vă creeze un sentiment de limitare sau să vă dea senzaţia că nu aveţi valoare.

→ Sfaturile pe care le primiţi trebuie să fie aplicabile în viaţa dumneavoastră.

Acestea trebuie să fie utile pentru dezvoltarea personală şi spirituală.

→ Ar trebui să vă simţiţi mai fericit, mai bucuros şi să comunicaţi mai mult cu sine.

→ După ce aţi primit un mesaj, ar trebui să gândiţi mai pozitiv şi să vă simţiţi încurajaţi în aplicarea unor noi idei.

→ Un mesaj evoluează în aceeaşi direcţie şi este ceva pozitiv. Schimbările bruşte de sens, care vă îndeamnă să vă întoarceţi cu 180°, nu sunt ceva normal.

→ Entitatea spirituală îşi are propria consistenţă emoţională. Stările şi emoţiile ghidului trebuie să rămână detaşate de ale dumneavoastră.

→ Controlul rămâne la dumneavoastră. Nu puteţi fi niciodată forţat să faceţi ceva împotriva voinţei sau a raţiunii dumneavoastră. Dacă simţiţi că această regulă este încălcată, chestionaţi sursa care v-a dat sfatul.

Odată ce începeţi să vă simţiţi confortabil cu primirea de mesaje, ghidul vă va informa asupra a ceea ce trebuie făcut. Pe cât posibil, urmăriţi o cale neagresivă de

a acţiona. Dacă puteţi da sfaturi cuiva fără a vă dezvălui sursa, alegeţi această cale. Mărginiţi-vă să daţi sugestii subtile şi să sfătuiţi persoanele în cauză să-şi folosească abilităţile intuitive.

Spiritele adevărate şi de încredere nu se bagă unde nu le fierbe oala. Ele au un scop pentru care vă contactează şi pentru care vă acceptă invitaţia la comunicare. Ele pot avea de transmis un mesaj complex sau o simplă încurajare. Lecţia oferită poate fi aceea de a vă deschide mintea pentru a explora posibilităţi incredibile, idei şi senzaţii necunoscute. Ceea ce câştigaţi din această experienţă e faptul că vă schimbaţi viaţa – pentru totdeauna; nu înseamnă neapărat că părăsiţi drumul anterior urmat, ci că deveniţi mult mai conştient de el.

În capitolul următor vom discuta despre un alt nivel de conştienţă. Ajuns la respectivul nivel, spiritul dumneavoastră porneşte într-o călătorie proprie, mai degrabă decât să stea „acasă” pentru a primi vizitatori spirituali. Aşa că, luaţi-vă pălăria şi fiţi pregătit să exploraţi tărâmul experienţelor extracorporale.

Ce trebuie să reţineţi:

→ Comunicarea cu spiritele se mai numeşte şi spiritism şi este practicată de un medium, un mesager spiritual sau un spiritist.

→ Un medium poate practica în multe feluri, dar, de obicei, se foloseşte de stările modificate de conştiinţă.

→ Puteţi exersa comunicarea cu spiritele într-un mod privat (în scopul evoluţiei personale) sau de faţă cu mai multe persoane (pentru a obţine informaţii destinate acestora).

→ Mesajele transmise ar trebui să stimuleze dezvoltarea spirituală.

Capitolul 18
În afara propriului corp

În acest capitol:
→ Al doilea sine
→ O călătorie cu costuri reduse
→ Experienţa de dinaintea morţii
→ Experienţe extracorporale

„Sunt mai multe lucruri în rai şi pe pământ, Horaţiu, decât vise în filosofia ta”, spune Hamlet. Acest citat se aplică, bineînţeles, şi lumii dumneavoastră lăuntrice, care, conform multor filosofi şi yoghini, există pe mai multe planuri.

Mulţi dintre occidentali au crescut cu ideea că fiinţa umană există doar pe două niveluri: suflet şi corp. Alte culturi şi sisteme de credinţe – cum ar fi cele egiptene sau cele ale teozofilor – promovează ideea că fiecare individ există pe mai multe planuri (5, 7, 10 sau chiar mai multe). Aşa cum vă vom arăta în acest capitol, călătoria prin aceste dimensiuni vă va permite să explorați un alt aspect al abilităţilor dumneavoastră parapsihice).

Corpul astral – cel de-al doilea sine

Ştiţi că reprezentaţi mai mult decât suma dintre corp şi minte. De asemenea, ştiţi că oamenii trăiesc pe mai multe şi variate niveluri de conştiinţă şi existenţă. Diferite tradiţii esoterice vorbesc despre multele „corpuri” pe care fiecare le are. Unii oameni cred despre aceste aspecte că sunt nişte „corpuri subtile” – alte tipuri de „sine”, care există în planuri paralele. Din această perspectivă, diferitele aspecte sunt parte a unei conştiinţe mai largi. Această teorie pune în evidenţă ideea că organismul, în sine, nu include aceste aspecte. Mai degrabă, conştiinţa superioară include ea însăşi atât corpul, cât şi toate celelalte niveluri de existenţă, corpul fiind o concretizare a acesteia. Dumneavoastră puteţi învăţa să creaţi, lăuntric, o legătură mai apropiată între toate aceste aspecte.

„Extra-sinele” este cunoscut, de obicei, sub numele de *corp astral*, numit şi „energie corporală”. Corpul astral există numai în plan astral şi este compus din vibraţii, care, la rândul lor, formează corpul fizic. Corpul astral poate fi considerat un duplicat, pentru că este identic cu corpul fizic. Teozofii se referă la acesta ca la o „dublură eterică”.

Conform şamanilor şi teozofilor, corpul astral se aseamănă cu cel fizic, însă cel dintâi este format dintr-un material foarte fin şi flexibil. Condus de emoţii, pasiuni şi dorinţe, corpul astral reprezintă un pod între creierul fizic şi nivelul superior al minţii. El vă oferă chiar şi o abilitate specială: aceea de a întreprinde cele mai îndepărtate călătorii la care aţi visat niciodată.

Dincolo de cuvinte

Corpul astral, supranumit şi energia corpului, este făcut dintr-un câmp subţire de lumină, ce înconjoară tot corpul fizic. Şi, bineînţeles, „astral” se referă literalmente la ceva care ţine sau care vine de la stele. Se consideră că, atunci când dormiţi, corpul astral se poate separa de corpul fizic, ceea ce conduce la apariţia zborurilor din vise.

Dacă aţi citit vreo lucrare mistică, e posibil să fi auzit de un alt nivel al energiei corpului – corpul luminos, care e alcătuit din lumină. Lumina reprezintă divinul şi dimensiunile mai înalte ale conştiinţei acestuia. În calitate de corp luminos, aţi putea lua forma unui singur punct de lumină condensată. Câteodată, acest corp poate fi descris mai degrabă ca o flacără decât ca un punct de lumină.

De la proiecţia inconştientă la cea conştientă

Corpul astral este capabil de un tip foarte special de călătorie. În timp ce părăseşte corpul fizic aflat în plină odihnă, se poate ridica, plimba, privi corpul fizic, explora Împrejurimile, după care poate călători spre locuri noi. Ceea ce face această experienţă să fie uimitoare este

faptul că, în timpul desfăşurării ei, sunteţi pe deplin conştient şi deţineţi controlul.

Procesul părăsirii conştiente a corpului şi al călătoriei neîngrădite de limitele fizicului se referă, adesea, la proiecţia astrală sau la călătoria astrală. Deşi mulţi oameni folosesc aceste două expresii ca având acelaşi sens, experţii văd proiecţia astrală ca pe o separare a minţii conştiente de corpul fizic, însă în cazul călătoriei astrale, un om îşi poate folosi starea conştientă pentru a experimenta zborul către ceva nou, către tărâmuri non-fizice sau chiar către alte tărâmuri fizice.

Dincolo de cuvinte

Unii oameni fac o distincţie între proiecţia astrală şi călătoria astrală, dar alţii consideră că aceşti termeni înseamnă, de fapt, acelaşi lucru. Pentru cei care văd o diferenţă, proiecţia astrală se referă la separarea conştiinţei de corpul fizic, în vreme ce călătoria astrală merge mai departe şi vă permite să călătoriţi spre diferite locuri, în timp ce sunteţi conştient de faptul că nu vă mai aflaţi în propriul corp fizic.

Cum se poate detaşa mintea conştientă de tiparul ei cotidian de conştiinţă mentală, separându-se astfel de corp, rămâne şi astăzi un mister. Este dificil de dovedit ce anume se întâmplă, mai exact, în timpul unei călătorii astrale şi, într-un fel, nici nu prea contează. Deoarece călătoria astrală este un proces greu de realizat, ceea ce ne interesează este călătoria propriu-zisă, nu procesul care conduce la ea. Într-adevăr, experţii susţin că etichetarea sau analizarea procesului nu face decât să interfereze cu procesul în sine.

Călătorii de vis – călătoria astrală

În ce constă, de fapt, procesul implicat în călătoria astrală? Experţii consideră că prin concentrare relaxată, asociată cu meditaţie şi alte forme modificate de

conştiinţă, veţi ajunge în acea stare. Practicarea regulată a meditaţiei şi disciplina mentală şi fizică vă vor induce starea de concentrare necesară pentru a călători în astral. Ideea acestei călătorii este aceea de a părăsi conştiinţa normală.

Dacă ideea călătoriei astrale şi a părăsirii corpului vă sperie, nu vă îngrijoraţi. Dacă nu vă simţiţi confortabil cu acest concept, nu vă gândiţi la el. Nu trebuie să călătoriţi în astral pentru a fi parapsihic. Mulţi parapsihici talentaţi (şi de succes!) nu au încercat niciodată călătoria în astral. Şi nici dacă încercaţi acest tip de călătorie şi eşuaţi, nu înseamnă că nu sunteţi un bun parapsihic. Această metodă necesită mult exerciţiu, dar nu este o artă pe care toată lumea (fie chiar şi un parapsihic) să o poată stăpâni. Dar dacă, totuşi, sunteţi interesat în a o încerca – şi de ce să nu vă daţi o şansă? – avem câteva sugestii în acest sens.

Pentru a vă pregăti, trebuie să urmaţi câţiva paşi, ce vă vor ajuta în timpul experienţei respective, şi anume:

2. Alegeţi o cameră liniştită şi închideţi uşile. Alegeţi un loc pe care să-l consideraţi un sanctuar şi unde să nu fiţi deranjat de un telefon care sună sau de alte persoane.

3. Alegeţi unde şi pe cine intenţionaţi să vizitaţi. (E recomandat să vă gândiţi mai mult la locul în care vreţi să ajungeţi, decât să vă concentraţi doar asupra părăsirii propriului corp.)

4. Folosindu-vă de puterea imaginaţiei, creaţi un scut de lumină în jurul dumneavoastră, pentru a vă proteja fizic. Şi, în plus, imaginaţi-vă că sunteţi invadat de lumină. De fiecare dată când vă pregătiţi pentru o călătorie astrală, invocaţi orice forţă sau putere divină în care credeţi – tot în scopul de a vă proteja.

5. Găsiţi o poziţie confortabilă, fie întinzându-vă, fie şezând confortabil într-un scaun.

6. Folosiţi tehnici de relaxare fizică progresivă, şi anume: respiraţia, număratul, meditaţia sau vizualizarea, pentru a vă relaxa psihicul şi a trezi mentalul.

Căi încurcate

Când experimentaţi proiecţia astrală ca începător, se poate întâmpla să simţiţi un fel de anxietate. Când corpul vă este complet relaxat, dar mintea este conştientă, aţi putea simţi o greutate în mişcare – senzaţie pe care o aveţi şi în momentele în care adormiţi. Deşi este o reacţie fiziologică perfect normală, unii oameni sunt speriaţi de această formă de paralizie şi încearcă să se trezească. Nu vă faceţi griji; acest sentiment pe care nu-l puteţi îndepărta conduce la conjunctura perfectă de a călători în astral.

7. Revizuiţi-vă emoţiile şi eliberaţi-vă de sentimentele negative de frică, anxietate şi vină.

8. Ascultaţi un sunet repetitiv, cum ar fi o bătaie de tobă, un anumit vers dintr-un cântec sau propria respiraţie. Alegeţi un sunet care să aibă o conotaţie neutră şi pozitivă pentru dumneavoastră. (Spre exemplu, dacă vă displace tradiţia creştină, e de dorit să evitaţi ascultarea unei casete cu imnuri religioase.)

9. Concentraţi-vă asupra unui punct situat la un metru distanţă; puteţi, în mod treptat, să măriţi distanţa. Vizualizaţi o poartă sau o fereastră, pe care aţi mai văzut-o în vis. Dacă încercaţi să vizitaţi un anumit loc din lumea reală, vizualizaţi porţile acestuia sau o imagine similară. Experienţa ghidată de imaginaţie vă poate ajuta în acest caz. (În timpul primelor experienţe de acest fel, s-ar putea să vă daţi seama că nu treceţi dincolo de proiecţia astrală, ceea ce înseamnă că simţiţi doar cum plutiţi deasupra propriului corp fizic.)

Sunteţi conştient?

Robert Monroe a înfiinţat Institutul Monroe din Virginia (**www.monroeinstitute, org**), cu scopul de a explora stările modificate de conştiinţă. El considera că

oamenii sunt extrem de sensibili la sunete (ale căror unde invadează creierul) şi că anumite tipare sonore pot modifica undele cerebrale, ajutând individul să atingă un nivel mai înalt de conştiinţă. Monroe este cunoscut în special datorită cărţilor sale despre călătoria astrală, şi-anume: *Joumeys Out of the Body (Călătorii în afara corpului)* apărută la Anchor, în anul 1977, *Far Joumeys (Călătorii îndepărtate),* publicată la Main Street Books, în anul 1987 şi *Ultimate Journey (Călătoria supremă),* editată de Main Street Books, în anul 1996. Deşi a murit în anul 1995, instituţia fondată de el rămâne celebră datorită programelor de pregătire a oamenilor în vederea experienţelor extracorporale.

După ce aţi urmat aceşti paşi, se poate întâmpla să conştientizaţi faptul că mintea este trează, iar corpul doarme. Încercaţi să vă calmaţi mintea şi gândurile apărute ca reacţie la această revelaţie. E posibil să auziţi apoi un vâjâit puternic, să vedeţi o lumină strălucitoare şi să simţiţi o vibraţie electrică pe piele. Puteţi experimenta oricare dintre aceste senzaţii (sau pe toate laolaltă) până când, brusc, se va aşterne o linişte profundă şi totul se va întuneca.

Acesta este ultimul stadiu, înainte de a vă începe călătoria. Acum sunteţi gata de zbor…

Un vis zburător… sau mai mult decât atât?

Acum intraţi într-o altă fază a călătoriei astrale. Dintr-odată, mintea îşi schimbă statutul, trecând de la gândire verbală la conştiinţă nonverbală. Sunteţi martor la această schimbare, dar nu experimentaţi separarea propriu-zisă a gândului de acţiune. Pentru această fază există, de asemenea, şi câţiva paşi ajutători.

1. În curând, veţi realiza că vă mişcaţi. Vă puteţi mişca în mai multe direcţii. Nu doar în sus şi în jos, ci şi în cerc sau spirală şi chiar în zbor. Şi nu doar într-o singură

direcţie, ci în mai multe simultan.

SOS, intuifia!

Folosiţi-vă abilitatea de vizualizare, dacă nu vă puteţi mişca liber în timpul proiecţiei astrale. Imaginaţi-vă unde v-ar plăcea să mergeţi şi cum v-ar plăcea să ajungeţi acolo, decât să rămâneţi blocat pe ideea unei simple plimbări sau ascensiuni. Zburaţi cu fler!

2. Puteţi ieşi în mai multe direcţii odată, pentru ca, mai apoi, să reveniţi din toate părţile înspre interior. Veţi trăi senzaţia de expansiune şi contracţie. Dacă simţiţi că mişcarea se localizează în jurul unei anumite părţi ale corpului şi doriţi să schimbaţi acest lucru, nu trebuie decât să vă concentraţi către o altă parte anatomică.

3. Perspectiva se schimbă, aşa încât nu veţi mai vedea doar ceea ce se află în faţa dumneavoastră, aşa cum este normal. Vă puteţi orienta în toate direcţiile în acelaşi timp; imaginaţi-vă, deci, că sunteţi un ochi sau o sferă.

4. De îndată ce vă obişnuiţi cu zborul, puteţi alege ce loc sau pe cine vreţi să vizitaţi. Ar fi, totuşi, înţelept din partea dumneavoastră să vă admiteţi statutul. Deşi ar trebui să vă simţiţi pe acest tărâm ca acasă şi să fiţi liber să mergeţi oriunde vă doriţi, amintiţi-vă că sunteţi un nou-venit. Poate nu veţi înţelege tot ce se întâmplă acolo sau nu veţi fi pregătit să mergeţi oriunde. Puţină modestie nu strică, mai ales pe teritoriu nou. Trataţi cu respect fiecare fiinţă pe care o întâlniţi.

5. Când v-aţi încheiat călătoria, gândiţi-vă la corpul fizic lăsat în urmă. În momentul în care vă aflaţi înapoi în încăpere, mişcaţi-vă corpul fizic, până când reuşiţi să vă simţiţi confortabil şi pe deplin conştient. Reflectaţi cu recunoştinţă, pentru un moment, şi la sursa căreia i-aţi cerut ajutorul şi care v-a protejat.

Sunteţi conştient?

Un concept ce revine atunci când e vorba de călătorii

astrale e acela de „fir de argint”. Teozofii susţin că o coardă nesfârşită şi puternică leagă corpul astral de cel fizic. Poate că dumneavoastră nu aţi văzut-o sau simţit-o în timpul propriilor călătorii, dar alţi oameni, din diferite culturi, au remarcat-o. Ei au găsit diferiţi termeni de comparaţie pentru acest fir de argint: „o spirală de lumină”, „o bandă elastică”, „un fir luminos”, „o rază subţire de lumină”, „o panglică subţire şi luminoasă”, „un mănunchi de raze”, „o urmă de fum” sau „un şnur subţire şi luminos”.

Ceea ce face ca o călătorie astrală să fie unică este posibilitatea întâlnirii cu alte fiinţe. Deşi asta se poate întâmpla şi în visele lucide, totuşi acolo întâlnirile au loc foarte rar (vezi **capitolul 12**). De altfel, visele lucide au multe lucruri asemănătoare cu călătoriile astrale. Unii experţi în acest domeniu pornesc şi se întorc din călătoria astrală prin intermediul unei stări de vis lucid. Deloc surprinzător, mulţi oameni care au avut contact cu visele lucide sunt şi adepţi ai călătoriei astrale.

Diferenţa dintre călătoria astrală şi visul lucid poate deveni, câteodată, neclară. În ambele cazuri, subiecţii sunt conştienţi de faptul că se află într-o stare modificată de conştiinţă şi că au abilitatea de o controla. Sunt perfect conştienţi, iar lumea din interiorul experienţei lor îşi păstrează o anumită consistenţă, care le dă impresia de realitate, în ambele cazuri, lumea în care sunt transportaţi este cumva diferită de cea reală, semănând mai mult cu o lume imaginară, de vis.

Principala diferenţă dintre visul lucid şi călătoria astrală constă în faptul că cei care trăiesc un vis lucid realizează pe deplin că visează, în timp ce aceia care experimentează călătoria astrală se simt de parcă şi-ar fi părăsit, realmente, corpul. În cazul unui vis lucid, oamenii şi-au început experienţa în momentul în care au adormit – spre deosebire de călătoria astrală, care începe cu o stare

de conştienţă foarte relaxată.

La fel ca şi în cazul celorlalte experimente discutate în această carte, vă recomandăm să notaţi experienţele pe care le trăiţi. Puteţi păstra orice informaţie privind călătoria astrală în jurnalul dumneavoastră parapsihic sau vă puteţi nota informaţiile separat, într-un jurnal de călătorii astrale.

Frică de zbor?

Mulţi oameni interesaţi de călătoria astrală au anumite temeri privind desfăşurarea ei. Iată una dintre întrebările care-i frământă: „Este posibil ca, după o călătorie astrală, să nu mă pot întoarce în corpul meu fizic?" Putem răspunde, cu multă siguranţă, printr-un „nu" răsunător. Nu există nicio îndoială în ceea ce priveşte abilitatea conştiinţei dumneavoastră de a-şi regăsi propriul corp. Gândiţi astfel: sub multe aspecte, vă angajaţi într-o călătorie astrală în fiecare noapte, în timp ce dormiţi. Când călătoriţi în astral sunteţi conştient de faptul că aţi intrat într-o altă dimensiune şi că vă mişcaţi în interiorul ei. Dificultatea cu care vă confruntaţi nu este abilitatea de a vă întoarce, ci, dimpotrivă, de a rămâne în planul astral. Se poate întâmpla să fiţi traşi înapoi mult prea brusc de către conştiinţa normală.

O altă problemă cu care oamenii se confruntă e legată tot de teamă. Mulţi oameni se sperie de îndată ce încep călătoria, iar această teamă îi readuce în corpul fizic. Aceşti oameni şi-ar dori să ştie cum să depăşească această frică şi cum să rămână în planul astral. Tot ce le putem răspunde este: „Exersaţi, exersaţi, exersaţi!" Cu cât exersaţi mai mult, cu atât veţi fi mai relaxat, iar gândul vă va fi mai pregătit în a vă lăsa să zburaţi. De asemenea, cu cât meditaţi mai mult, cu atât veţi fi mai calm şi cu cât veţi fi mai receptiv, cu atât mai mult veţi experimenta viaţa de pe celălalt plan.

Cei care au avut succes în călătoriile astrale, se tem

uneori de felul în care se vor simţi după reîntoarcerea la conştiinţa normală. Dacă vă simţiţi confuz după o experienţă extracorporală, încercaţi să vă reveniţi bând un pahar cu apă rece. Şi un duş rece poate ajuta (sau chiar o plimbare în care să vă concentraţi asupra felului în care picioarele ating pământul). Simţiţi-vă liber să folosiţi orice tehnică ce are potenţialul de a vă readuce cu picioarele pe pământ – cum ar fi meditaţia, contorizarea respiraţiilor, îmbrăţişarea unui copac – dacă vreuna funcţionează pentru dumneavoastră.

Dublându-vă dublura

Un anumit tip de proiecţie mentală, ce întăreşte ideea de dublură a corpului, este *bilocaţia*. Aceasta se întâmplă când o persoană – care este în viaţă – apare simultan în două locuri şi este „în carne şi oase" în ambele locuri. Aceste persoane par să se comporte normal şi pot chiar să vă vorbească. Istoriceşte vorbind, rapoartele arată că aceste călătorii au loc atunci când o persoană nu are posibilitatea reală de a-şi părăsi locuinţa, dar, într-un fel sau altul, poate călători în locuri îndepărtate, pentru a transmite mesaje importante. Bilocaţia tinde să apară în cazul oamenilor activi mintal şi atât de plini de idei, încât minţile lor sunt „divizate". Ideea e că cineva gândeşte un lucru şi face altceva, astfel încât corpul fizic se află într-un loc, iar dublura în altul.

Mai recent, Machaelle Small Wright, în cartea sa *Dancing in the Shadows of the Moon (Dansând în umbrele lunii)*, apărută la Perelandra, în anul 1995, susţine că trăieşte simultan în două realităţi diferite, sub forma a doua personalităţi separate, ce trăiesc în două timpuri diferite. Şi, aşa cum aţi putea deduce în urma informaţiilor prezentate în capitolele anterioare, bilocaţia este parte a vederii la distanţă. În timpul unei şedinţe de vedere la distanţă, cel care trăieşte experienţa se divide în aşa fel, încât o jumătate a conştiinţei sale este aţintită asupra

locului vizitat şi adună informaţii, în timp ce a doua jumătate rămâne alături de corpul fizic.

Dincolo de cuvinte

Bilocaţia reprezintă starea în care o persoană vie devine capabilă să se afle în două locuri deodată. Acest termen se referă şi la abilitatea de a fi în două locuri simultan.

Activarea celui de-al doilea sine

Experţii în domeniul călătoriei astrale ne relatează poveşti fascinante despre experienţele lor. Unii prevestesc diferite întâlniri cu tovarăşi de călătorie (şi a doua zi compară notiţele cu realitatea). Alţii vorbesc despre călătorii pe tărâmuri secrete, unde vizitează sanctuare lăuntrice, pentru a studia anumite puteri spirituale profunde. Se întâlnesc cu maeştri care îi ajută să înveţe sau petrec ore întregi cercetând texte antice în limbi necunoscute. Iar când se trezesc, ceasurile lor arată că au trecut doar câteva minute.

Foarte probabil, nu veţi putea atinge aceste performante de la prima încercare. Dar iată un exerciţiu care vă va ajuta să începeţi călătoriile astrale.

Exerciţiu de activare a celui de-al doilea sine.

1. În timp ce vă relaxaţi într-un spaţiu protejat, vizualizaţi-vă cel de-al doilea sine. Imaginaţi-vă că se află în faţa sau deasupra dumneavoastră (depinde dacă sunteţi aşezat pe scaun sau întins), dar exact în aceeaşi poziţie ca şi corpul fizic.

2. Observaţi cu atenţie cum arată dublura dumneavoastră şi priviţi-o din alte perspective. Uitaţi-vă la creştetul capului şi la ceafă, precum şi la partea din spate a picioarelor, pe care, în mod normal, nu o vedeţi.

3. Permiteţi-i conştiinţei să se îndrepte spre dublura dumneavoastră. Începeţi să priviţi prin ochii acesteia.

4. Uitaţi-vă în jur din această nouă perspectivă. Apoi, cercetaţi încăperea.

5. Gândiţi-vă ce vreţi să faceţi în momentul imediat următor. Puteţi rămâne în casă, uitându-vă la celelalte camere existente. Sau poate că doriţi să treceţi prin pereţi şi să vă plimbaţi prin vecinătate. Sau, poate, aţi dori să vă aventuraţi mai departe – mai departe decât v-aţi putea imagina în prezent.

Amintiţi-vă că dumneavoastră deţineţi în permanenţă controlul şi relaxaţi-vă. Mulţi dintre cei care îşi realizează primul „zbor" astral, reacţionează cu teamă, ceea ce îi aduce imediat în planul conştientului şi, astfel, experienţa lor se sfârşeşte brusc. Dacă simţiţi că vi se face teamă, amintiţi-vă că, într-adevăr, vreţi să treceţi prin această experienţă şi că o veţi întrerupe oricând veţi dori. Poate că intenţionaţi să vizitaţi o persoană, care în mod normal se află departe – prin intermediul unui proces de „ţintire".

Dincolo de cuvinte

Ţintirea reprezintă o tehnică de comutare a conştiinţei în timpul unei călătorii astrale, prin care vă concentraţi asupra unui loc sau a unei persoane reale, în scopul vizitării acesteia.

Această ţintire constă în concentrarea asupra imaginii locului sau feţei persoanei căutate şi apoi în vizualizarea acesteia la capătul unui tunel. După focalizarea asupra obiectului, începeţi să vă mişcaţi prin tunel, până când ajungeţi la locul sau persoana dorită.

Experienţa de dinaintea morţii

Un alt tip de experienţă ce implică senzaţia de separare de corpul fizic (şi, adesea, călătoria printr-un tunel) o reprezintă *experienţa de dinaintea morţii (EDM)*. Această experienţă se diferenţiază de călătoria astrală

printr-un singur aspect: nu implică un control conştient.

În anul 1975, dr. Raymond Moody jr. a introdus termenul de „experienţă de dinaintea morţii”, pentru a descrie cazurile de moarte clinică ale unor oameni despre care a şi scris în cartea sa *Life after Life: The Investigation of a Phenomenon – Survival of Bodily Death (Viaţa de după viaţă: Investigarea unui fenomen – supravieţuire în urma morţii clinice)*, apărută la Harper, în San Francisco, în anul 2001. Totuşi, experienţe similare se petrec şi în alte cazuri, care nu implică circumstanţe fatale. Spre exemplu, sfinţii, misticii şi alţii asemenea – care se roagă sau meditează frecvent – experimentează stări modificate de conştiinţă, comparabile cu EDM. Dar imensa majoritate a opiniilor provine tot din partea celor care au supravieţuit după ce şi-au văzut moartea cu ochii.

Dincolo de cuvinte

Experienţa de dinaintea morţii (EDM) apare în momentul în care o persoană considerată a fi intrată în moarte clinică, trăieşte cu intensitate senzaţia de separare de corpul său, înainte de a fi readusă la viaţă.

Ce anume vedeţi şi simţiţi

Datorită progresului din domeniul medical, mulţi oameni au în prezent oportunitatea să treacă prin experienţa morţii, după care să apuce să trăiască şi să povestească prin ce-au trecut. Aceşti oameni împărtăşesc experienţe similare şi tocmai acest lucru îi face remarcabili. Iată aici o listă de trăiri înregistrate, de obicei, în timpul acestor experienţe:

1. În timp ce o persoană simte că moare, ea îşi aude doctorul cum îi declară moartea.

2. Persoana respectivă aude un zgomot puternic, ca o sonerie sau un bâzâit.

3. De asemenea, simte cum trece în mare viteză printr-un tunel lung şi întunecos.

4. Brusc, descoperă că se află în afara corpului său fizic. Dar rămâne în spaţiul fizic imediat.

5. Îşi vede corpul de la distanţă, privind dintr-o perspectivă nefirească încercările de resuscitare. Această situaţie este însoţită de sentimentul unei transformări, a unei detaşări.

6. Într-un final, persoana îşi acceptă noua şi strania sa condiţie, adaptându-se la aceasta.

7. Descoperă că are un alt corp, ce deţine puteri unice, independente de corpul fizic, pe care tocmai l-a părăsit.

8. Spiritele celor dragi, dispăruţi anterior dintre cei vii, încep curând să apară.

9. Un spirit cald şi iubitor apare înconjurat de lumină, punându-i câteva întrebări. Acestea sunt nonverbale şi au tendinţa de a o ajuta să-şi examineze viaţa. Imagini din timpul evenimentelor importante din viaţa acestuia încep să *apară,* dintr-o perspectivă panoramică.

10. Treptat, aceasta se apropie de o linie care pare a fi bariera dintre viaţă şi moarte. Din motive necunoscute, ea trebuie să revină la viaţa pământească. Nu i-a sosit încă timpul să moară.

11. Persoana se opune reîntoarcerii la viaţă, după ce a cunoscut sentimentul de bucurie, pace deplină şi dragoste profundă din lumea de dincolo. Totuşi, se reîntoarce în corpul fizic.

După ce trec printr-o astfel de experienţă, oamenii găsesc dificil să vorbească despre asta. Un motiv ar fi că e greu s-o descrii în cuvinte. De asemenea, se întâmplă ca cei cărora li se povesteşte experienţa să nu creadă sau să nu înţeleagă despre ce e vorba. Şi, totuşi, persoana rămâne schimbată pentru totdeauna.

Sunteţi conştient?

Prin intermediul cercetărilor efectuate asupra experienţelor de dinaintea morţii, organizaţia Gallup a estimat că – numai în Statele Unite – au trecut prin asta 13 milioane de adulţi. În lume, numărul acestora este mult mai mare. Aceste experienţe sunt trăite de diferite persoane, indiferent de naţionalitate, rasă, educaţie sau vârstă. În general, aceşti oameni nu sunt nici mai religioşi, nici mai sceptici decât majoritatea populaţiei, printre ei numărându-se atât agnostici şi atei, cât şi credincioşi.

Cum vă poate schimba viaţa o EDM?

Actorul Kirk Douglas a trecut printr-o EDM în timp ce elicopterul în care se afla s-a ciocnit de o altă aeronavă. Douglas, care avea răni grave în zona capului şi spatelui, s-a zbătut între viaţă şi moarte, până când, pentru un moment, realmente a murit – după care a fost resuscitat. El a afirmat: „Nu a existat niciodată un moment în care să fiu mai aproape de Dumnezeu ca atunci. Nu voi mai judeca niciodată viaţa, lucrurile sau oamenii. Acum apreciez mult mai mult faptul că pot deschide ochii dimineaţa şi că-i pot vedea pe cei dragi”.

Cei care au trecut prin asemenea experienţe îşi schimbă în mod radical atitudinea privind viaţa şi moartea. De asemenea, ei nu mai simt teamă când vine vorba de moarte. Şi îşi dezvoltă credinţa în existenţa vieţii de dincolo sau, dacă nu credeau deloc în asta, încep să-şi formeze anumite convingeri în acest sens. Nu putem afirma faptul că experienţele de genul acesta garantează existenţa vieţii de după moarte, dar ele induc ideea conform căreia conştiinţa îşi continuă, la un anumit nivel, existenţa şi după moartea fizică.

Când sunt întrebaţi ce anume au învăţat din aceste experienţe, toţi cei care au supravieţuit dau răspunsuri similare. Toţi accentuează importanţa ideii de a învăţa cum să dezvoltăm dragostea adevărată şi profundă pentru ceilalţi. O altă învăţătură este aceea de a căuta să

înţelegem, mai mult decât să blocăm, punctele de vedere ale celorlalţi. Principiile unei persoane pot, de asemenea, să se schimbe. Spre exemplu, aspectele financiare şi profesionale pot deveni neimportante, în faţa revelaţiei sensului vieţii. Şi după cum am văzut, aceste învăţături sunt importante în aria intuitivă pe care am explorat-o noi până acum. Fiindcă, într-adevăr, unii dintre cei ce au trecut prin experienţe aproape de moarte, raportează o dezvoltare a abilităţilor intuitive şi parapsihice

Aţi avut vreodată o experienţă extracorporală?

Atât călătoria astrală, cât şi EDM intră în categoria *experienţelor extmcorporale (EEC*). Ele se petrec atunci când corpul duplicat (sau cel de-al doilea sine) îşi părăseşte corpul fizic şi se pregăteşte de propriul zbor. Unii oameni susţin că au văzut obiecte din perspective pe care nu le-ar fi putut avea din poziţia corpului fizic.

Dincolo de cuvinte

Experienţele extracorporale (EEC) sunt situaţii neobişnuite şi de scurtă durată, în care conştiinţa unei persoane pare să se detaşeze de corpul fizic, putând să vadă lumea dintr-o perspectivă care transcende corpul fizic şi simţurile fizice.

Aceste experienţe extracorporale sunt mai obişnuite decât vă imaginaţi. Estimările arată că între 5 şi 10% din populaţie traversează astfel de experienţe. Deşi acestea se pot întâmpla oricui – chiar şi dumneavoastră – majoritatea apar atunci când oamenii se odihnesc, dorm sau visează.

În orice caz, cercetătorii au declarat că o experienţă extracorporală se poate întâmpla aproape oriunde; rapoarte arată că acestea se pot întâmpla în timpul unei plimbări în viteză cu motocicleta sau cu avionul.

Vă întrebaţi dacă aţi avut vreodată o experienţă extracorporală? Sau credeţi că aţi visat? Iată câteva

întrebări care vă pot ajuta să aflaţi dacă aţi avut o experienţă extracorporală sau un simplu vis:

→ Aţi avut vreodată senzaţia că vă aflaţi în afara corpului fizic?

→ Aţi avut vreodată senzaţia că vă aflaţi în exteriorul corpului şi că îl priviţi din afară?

→ Aţi simţit o energie fantastică?

→ Aţi simţit vibraţii?

→ Aţi auzit nişte zgomote puternice sau stranii?

→ Aceste experienţe au fost acompaniate de senzaţii de paralizie a corpului?

→ A semănat această experienţă foarte vie cu deşteptarea de fiecare dimineaţă, mai mult decât a semănat cu un vis?

Dacă aţi răspuns prin „da” la majoritatea întrebărilor, atunci probabil că aţi experimentat o experienţă extracorporală. Dacă încă nu sunteţi sigur, atunci gândiţi-vă la faptul că acest tip de experienţă are un impact remarcabil asupra celor care îl traversează. Dacă nu aţi trecut prin asta niciodată, nu vă temeţi să încercaţi ceva nou. Aşa cum am menţionat anterior, doar exersând veţi atinge perfecţiunea.

Experienţele extracorporale pot fi atât interesante, cât şi şocante, aşa că nu vă lăsaţi purtat de val. Un lucru important de reţinut este acela că experienţele extracorporale au ca scop, la fel ca toate celelalte experienţe parapsihice, ideea de a vă arăta de ce vi se întâmplă un anumit lucru şi cum puteţi evolua în urma acestora. Dacă doriţi cu adevărat să trăiţi o astfel de experienţă, dăruirea şi perseverenţa vă vor duce într-acolo. Dar dacă începeţi să vă simţiţi frustrat de încercările eşuate, luaţi în calcul faptul că aceasta s-ar putea să nu fie calea potrivită pentru dumneavoastră. Exploraţi, prin urmare, alte arii, care să vă stimuleze mai eficient imaginaţia şi energia.

Dacă veţi considera că această călătorie în astral este foarte departe de domeniile dumneavoastră de interes, e timpul să reveniţi cu picioarele pe pământ. În următoarele câteva capitole, vom explora fenomenul parapsihic – care este mai fizic decât călătoriile mentale despre care tocmai am discutat. Acum suntem pe cale să întoarcem roata, pentru a vă prezenta unele aspecte parapsihice pe care le puteţi vedea şi atinge şi cu care puteţi comunica.

Paranormal

Faimosul zbor transcontinental de 34 de ore ai lui Charles Lindbergh a fost mai fantastic decât realizează mulţi oameni. 30 de ani mai târziu, el a publicat o carte, intitulată *Autobiography of Values (Autobiografia valorilor),* în care descrie cum a călătorit fără să fi dormit câteva zile la rând înainte de plecare, astfel încât în cea de-a 18-a oră de zbor nu a mai putut să rămână treaz. El povesteşte o experienţă în care şi-a separat mintea de corp şi, în final, s-a amestecat cu o conştiinţă superioară, devenind „un ochi extraordinar, ce vedea totul simultan". De-a lungul călătoriei, el a fost însoţit de anumite prezenţe, care l-au ajutat să ghideze avionul. Deşi Lindbergh s-a surprins pe sine de câteva ori dormind în timp ce pilota, controlul avionul nu s-a pierdut nicio clipă, iar avionul a aterizat la câteva mile distanţă de destinaţia prestabilită. În prima sa carte, pe care a scris-o imediat după acest zbor, nu a făcut nicio aluzie la experienţa trăită, cu excepţia titlului cărţii – *We (Noi).*

Ce trebuie să reţineţi:

→ Un sine duplicat se poate separa de corpul fizic şi poate călători liber de constrângerile legilor fizice.

→ Printr-o concentrare puternică, exersată prin meditaţii repetate, puteţi fi capabil să învăţaţi să călătoriţi în planul astral.

→ Această stare implică un control extrem de cert şi de controlat asupra conştienţei conştiente.

→ În EDM, o persoană se separă de corpul său fizic şi poate vedea din alte perspective.

Partea a VI-a
Ascultă-ţi intuiţia!

Partea a VI-a se concentrează asupra unor informaţii care v-ar putea părea surprinzătoare şi cu care s-ar putea să vreţi să deveniţi foarte familiar. Vom începe cu modalităţile prin care mintea poate mişca materia, cum ar fi îndoirea metalului sau fotografia parapsihică. De asemenea, vom atinge subiecte foarte populare – cum sunt fantomele şi alte fenomene paranormale. Vom merge mai departe şi vom vorbi despre lucruri similare, care au rolul de a vă ajuta să dispuneţi de o cunoaştere intuitivă.

După care, în final, vă vom oferi ponturi şi trucuri esenţiale, cu ajutorul cărora să vă puteţi face propriile citiri şi, apoi, vă vom transmite câteva lucruri memorabile pentru viitor.

Capitolul 19
Ce-i acolo?! Isprăvi parapsihice, paranormal şi psi

În acest capitol:
→ Mişcând materia cu mintea
→ Fotografia parapsihică
→ Un „se poate face” concentrat
→ Psi, prin excelenţă – paranormalul
→ Oaspeţii neinvitaţi şi ce facem cu ei

Până aici aţi învăţat multe lucruri, despre fantasticele zboruri astrale şi despre nesfârşitele extinderi ale conştiinţei, spaţiului şi timpului – evenimente şi experienţe care par a se întâmpla în alte dimensiuni şi pe tărâmuri spirituale mai înalte.

În acest capitol, vă vom arăta ce impact are energia psihică asupra realităţii fizice şi vom vorbi despre modalităţile prin care mintea mişcă anumite obiecte, depăşeşte obstacole fizice şi modifică materia. De asemenea, vom cerceta fenomenul paranormal, în vreme ce vom ţine un ochi aţintit asupra psi-ului.

Psihokinezia

Aşa cum aţi aflat deja, prin forme de activitate parapsihică precum telepatia, clarviziunea sau precogniţia, mintea primeşte informaţii despre oameni, obiecte şi evenimente. Iar atunci când mintea preia controlul asupra materiei, ea poate influenţa oameni şi obiecte exterioare.

Psihokinezia (PK) este termenul folosit pentru a descrie abilitatea minţii de a controla materia – fără ajutor tehnologic. Bineînţeles că omenirea a căutat tot felul de modalităţi prin care să controleze materia în moduri considerate altă dată imposibile, dar noi vorbim aici de un control ce nu are nevoie de o forţă fizică exterioară. PK se referă atât la activităţi silenţioase (cum ar fi rugăciunea şi vindecarea), cât şi la fenomene fantastice (ca bătaia în masă, mersul prin foc (Au!) sau trucul clasic – îndoirea lingurii). Amintiţi-vă de Neo, care, în filmul *Matrix*, învăţa de la un copil cum să îndoaie o lingură, în timp ce aştepta să intre în audientă la Oracol.

Dincolo de cuvinte

Psihokinezia (PK) reprezintă crearea unei mişcări într-un obiect neînsufleţit (care se află, de obicei, la mare distanţă) prin folosirea puterilor intuitive. Cu alte cuvinte, sufletul şi mintea au abilitatea de a interacţiona într-un plan nevăzut cu materia şi de a o modifica.

Hai, îndoaie lingura!

Cel mai vestit îndoitor de linguri este Uri Geller, rusul a cărui abilitate de a îndoi metale i-a adus faima la

începutul anilor ’70. În afară de linguri, el putea să îndoaie chei şi să oprească ceasuri de mână. Abilităţile sale psihokinezice afectau aceste obiecte chiar şi la mare distanţă – fanii lui, care se aflau în casele lor, la mare depărtare de persoana lui, dacă se întâmpla să fie situaţi în calea transmisiei sale, observau că ceasurile porneau, iar chei anterior perfect funcţionale se îndoiau.

Petrecerile de îndoire a lingurilor au devenit un fel de fenomen, cel puţin în California. Jack Houck, un cercetător al psihokineziei (şi un înfocat adept al petrecerilor) a devenit cunoscut pentru petrecerile de îndoire a obiectelor pe care le-a organizat – peste 300 la număr! El a început să dea astfel de petreceri pentru a-şi fundamenta ideea, mai demult înrădăcinată, cum că aceste abilităţi speciale devin mai puternice dacă sunt conectate la un eveniment emoţional. În încercarea de a induce psihokinezia, Houck a dat petreceri extraordinare, creând evenimente emoţionale – el organiza şi diverse alte jocuri, în jurul încercărilor de îndoire a lingurilor.

Pentru a vă desfăşura propriul eveniment de îndoire a lingurii, invitaţi-vă prietenii cu care vă simţiţi bine. Şi asiguraţi-vă că invitaţii dumneavoastră sunt receptivi. Un grup de prieteni sceptici şi morocănoşi aflaţi la petrecere nu vă va fi de prea mare ajutor, nici în a obţine vreun rezultat, nici în a vă distra.

SOS, Intuiţia!

Alegeţi-vă cu grijă invitaţii – în special, dacă vreţi să vă demonstraţi abilităţile psihokinezice. Expertul Uri Geller a afirmat că se descurcă mai bine în îndoirea lucrurilor, atunci când cei din jur au mintea încrezătoare şi pozitivă. Oamenii sceptici şi negativişti par a-i slăbi puterile. Scepticii continuă să-l deranjeze pe Geller şi fenomenele lui. Cu toate acestea, el activează încă prin site-ul său www.uri-geller.com, care conţine multe jocuri intuitive.

Pentru acest gen de petreceri, copiii sunt nişte invitaţi senzaţionali, datorită receptivităţii şi curiozităţii lor naturale. Mulţi specialişti în acest domeniu susţin că un număr de minimum 12 invitaţi este ideal pentru un astfel de eveniment.

Dacă sunteţi interesat să daţi o petrecere de îndoire a lingurilor (sau furculiţelor), vă sugerăm să vă documentaţi în prealabil şi, apoi, să urmaţi metoda pe care o folosea Jack Houck:

1. Rugaţi-vă invitaţii să-şi folosească abilităţile mentale pentru a se concentra asupra unei anumite linguri.

2. Când unul dintre participanţi arată lingura publicului şi spune: „Îndoaie-te!”, ceilalţi invitaţi trebuie să îşi folosească puterea mentală pentru a-şi imagina lingura îndoindu-se.

3. În final, toţi se eliberează de efortul psihic şi îi permit lingurii să se îndoaie.

Houck afirmă că circa 85% din miile de oameni care au participat la petrecerile lui, au atins cu succes acest nivel elementar de îndoire. În urma experimentelor, la fel ca şi ceilalţi participanţi, el a extras ideea că îndoitorii identifică un moment de câteva secunde, suficient pentru ei, în care metalul îşi pierde din structură, deformându-se. El descrie o senzaţie de căldură ce vine din partea metalului deformat, în situaţia în care se ajunge în acel punct al experienţei.

Houck ia în considerare faptul că trebuie să-şi încânte invitaţii cu diverse exerciţii, atunci când îşi planifică petrecerile. În timpul experienţei, el îi încurajează pe cei prezenţi să facă mult zgomot. Gălăgia produsă are rolul de a distrage mintea conştientă a celui ce îndoaie, pentru a permite forţei psihokinezice să se desfăşoare liber. De asemenea, îi ajută pe invitaţi să se concentreze asupra evenimentului.

Şi alte gazde ale acestui tip de petreceri accentuează importanţa ideii de a face gălăgie şi a întreţine o atmosferă festivă. Aşa că, încurajaţi-vă invitaţii să râdă şi să strige: „Îndoaie-te!” către lingurile lor şi către cele ale invitaţilor. Oferiţi-le tuturor oportunitatea de a alege între mai multe tipuri de ustensile. Permiteţi-i fiecărui invitat să-şi aleagă singur un obiect. Alegeţi-vă obiectul despre care credeţi că vi se potriveşte. Se pare că unele linguri sunt mult mai predispuse la îndoire decât altele!

Dorinţa e de ajuns?

Crearea efectelor psihokinezice reprezintă un proces mult mai complex decât o dorinţă puternică, o bătaie din palme sau ciocnirea călcâielor. Dar, totuşi, există un anumit aspect al psihokineziei pe care este indicat să nu-l încercaţi. Ideea de a renunţa la concentrare apare adesea în discuţiile cu practicanţii psihokineziei.

Ca şi în alte arii în care se operează cu abilităţi intuitive, experţii recomandă atingerea unui nivel de concentrare relaxată. În acest stadiu, ce apare mai ales în timpul meditaţiei sau hipnozei, mintea raţională trece pe un loc secund, permiţând unui nivel mai profund al conştiinţei să direcţioneze tipurile de gândire sau energie. Acest proces este diferit de dorinţă, care se bazează pe un efort raţional de a vă direcţiona anumite gânduri.

Fotografia intuitivă – instantanee revelatoare

„O imagine valorează mai mult decât o mie de cuvinte” – nu aşa suna proverbul? Ei bine, atunci când se ajunge la dovedirea existentei unui fenomen psihic, fotografia este o cale prin te poţi asigura de veridicitatea fenomenului. În capitolul 9 am menţionat *fotografia de tip kirlian*, o fotografie ce scoate la iveală forţa vieţii care emană din fiecare fiinţă.

Pe lângă faptul că măsoară energia din mâinile vindecătorului, ea poate indica şi nivelul de sănătate al

fiecărui organism. Fotografia de tip kirlian este folosită pentru a vedea în câmpul energetic semnele de îmbolnăvire înainte ca boala să invadeze corpul fizic, pentru a prezice boala anumitor plante şi pentru detecta defectele structurale ale diferitelor obiecte.

Un alt tip de fotografie intră în discuţie, atunci când avem de-a face cu *fotografierea parapsihică*. În practică, un individ specializat în acest domeniu proiectează o imagine pe care o are în minte pe film fotografic. Este ca şi cum aparatul foto ar citi gândurile unei persoane.

Cel mai celebru fotograf parapsihic – cel care a făcut cunoscută această formă de artă în anii ’60 – a fost Ted Serios. Acest individ neobişnuit alegea o fotografie deja tipărită, dintr-o carte sau o vedere, se concentra intens asupra imaginii şi apoi îşi fotografia propriul chip în cadrul imaginii existente. Deloc surprinzător, în multe fotografii realizate prin această combinaţie de imagini apărea şi chipul său (oarecum înceţoşat, alb sau negru, parţial sau complet) în cadrul fotografiei la care el se uitase iniţial.

Dincolo de cuvinte

Fotografia de tip kirlian, rezultat al unei tehnici fotografice dezvoltate de omul de ştiinţă rus Semyon Kirlian, presupune utilizarea a doua plăcuţe de metal ce funcţionează ca electrozi împreună cu o bucată de film fotografic aşezată între ele. Când Kirlian a pus mâna între plăcuţe şi a pornit curentul electric, a fost generată o scânteie de înaltă tensiune. După developare, filmul a prezentat un câmp energetic luminos în jurul mâinii sale, pe care el l-a numit energie „bioplasmatică”. Această strălucire apare în jurul tuturor subiecţilor care au calitatea de a fi însufleţiţi, chiar şi al frunzelor căzute din copac, dar se diminuează în intensitate pe măsură ce acestea mor. Fotografierea parapsihică este un tip de psihokinezie, în cadrul căreia se presupune că imaginile s-ar imprima pe film fotografic numai prin puterea minţii.

Există teorii referitoare la cum funcţionează fotografierea parapsihică. E posibil ca parapsihicii respectivi să folosească forţa fizică pentru a manipula particulele chimice pe film sau e posibil ca ei să poată proiecta o imagine invizibilă, iar filmul s-o imprime. Desigur, în anumite cercuri se afirmă că aceşti oameni sunt şarlatani şi unii din ei, poate, chiar sunt. Pe de altă parte, unele experimente de fotografiere parapsihică au fost efectuate sub un control strict. Într-adevăr, japonezul Masuaki Kiyota a realizat mai multe fotografii cu lentila aparatului foto acoperită. Se pare că nu a fost vorba de o simplă iuţeală a mâinii, prin care să aşeze în faţa lentilei o altă imagine, în momentul realizării fotografiei. Faptul că el a reuşit să producă imagini cu lentila acoperită sugerează că puterea fotografierii parapsihice vine direct din minte şi nu e transferată prin chipul parapsihicului sau prin manipularea de lumini şi umbre în faţa lentilei. Desigur, fotografiile parapsihice nu pot fi realizate de oricine, într-adevăr, doar un specialist extravagant în psihokinezie poate face aşa ceva. Dar, acest fenomen este interesant de ştiut, iar experimentele pot fi distractive asta în caz că vă rămâne vreodată o ultimă poziţie nefolosită în aparatul foto.

Căi încurcate

Deşi vi se pot arăta veritabile dovezi de fotografiere parapsihică, nu credeţi tot ce vedeţi. Persoane fără scrupule falsifică negative sau chiar organizează false şedinţe foto, pentru a vă prezenta false fenomene psi. Asiguraţi-vă că pe dosul imaginii pe care o priviţi există ştampila şi avizul unui cunoscut expert – cum sunt cei agreaţi de Institutul Rhine.

Fizică, magie sau intuiţie?

Teoriile referitoare la cum funcţionează psihokinezia

sunt la fel de numeroase ca şi tipurile de fenomene psihokinezice, mergând de la explicaţiile complexe ale fizicienilor până la pretenţia scepticilor care susţin că este vorba de o fraudă. De fapt, nu putem lista toate teoriile fizicienilor şi, oricum, nici oamenii de ştiinţă înşişi nu cad de acord asupra unora dintre ele. Dar unii încep să vadă similarităţi între evenimentele aparent bizare din categoria psi şi funcţionarea particulelor subatomice (părţi de materie mai mici decât atomii). Ambele par să acţioneze aleatoriu, fără tipare specifice.

Alţi cercetători privesc neutrinii ca posibile prototipuri pentru felul în care funcţionează fenomenele psi. Aceste particule se mişcă cu viteza luminii şi pot chiar să străbată materia fizică, deoarece sunt făcute din energie pură. Cele mai recente cercetări extind acest concept până la a teoretiza posibila existenţă a unor particule psi, pe care le-au botezat mindoni, psihoni sau psitroni – denumiri destul de originale, nu?

Alţi oameni de ştiinţă prezintă idei care nu au neapărat legătură cu mecanisme fizice de genul neutrinilor sau al particulelor psi, dar care fac ca psihokinezia să funcţioneze. Ei sugerează că psihokinezia nu rezultă din energia fizică atât cât din cea psihică. Această energie şi-ar putea avea originea în mintea fiecărei persoane sau poate exista deja în univers, fiind susceptibilă de manipulări sau direcţionări mentale. O altă teorie susţine că o formă specifică de gaz biologic emană din corp şi forţează obiectele să se mişte. Dar numeroase experimente au exclus această posibilitate.

Sunteţi conştient?

Cu ceva timp în urmă, opt indivizi sceptici din Toronto şi-au folosit imaginaţia pentru a crea un spirit, cu tot cu personalitate şi cu poveste de viaţă detaliată, dar complet inventată. Apoi au încercat să-l invoce. Şi, într-adevăr, au reuşit! Philip a apărut şi a comunicat cu ei prin

bătăi în masă, pe care cei opt le-au monitorizat îndeaproape, pentru a se asigura că nu e vorba de o fraudă. Deci, cum a apărut în realitate un personaj complet inexistent? Un răspuns ar fi că Philip a fost un produs al minţii inconştiente a grupului, fiind creat printr-un fel de psihokinezie de grup.

Noi înclinăm spre o altă teorie, ce pare a avea şi acceptul comunităţii ştiinţifice. E derivată din teoria lui David Bohm, care combină teoria relativităţii cu teoria cuantică (despre care am vorbit în capitolul 3). Pentru a înţelege cum se întregesc aceste teorii una pe alta, aruncaţi o privire asupra capitolului 5 din cartea lui **Belleruth Naparstek, *Your Sixth Sense (Al şaselea simţ)***, editată de Harper, în San Francisco, în anul 1997.

Ce se poate întâmpla, când vă concentraţi

Am discutat anterior despre modul în care este alcătuit corpul din vibraţii energetice. Această idee nu mai pare atât de greu de acceptat, dacă ne gândim că organismul uman este format de miliarde de atomi. Atomii conţin 99% goluri, în vreme ce minuscula particulă de materie ocupă ceva mai puţin de 1%. Asta înseamnă mult spaţiu gol – şi, totuşi, energia este cea care îl susţine împotriva dezintegrării şi îi umple golurile.

Fiecare fiinţă sau obiect îşi are propria „amprentă energetică” – cea pe care noi o numim vibraţie. Aceste vibraţii au tipare ritmice de creştere şi descreştere, aproape constante. Cuvântul important aici este „aproape”. Pentru că, atunci când o vibraţie atinge maximul sau minimul tipic, ea are un moment de inerţie potenţială. (La acest principiu s-a referit fizicianul Itzhak Bentov, când a vorbit de efectul de pendul). Exact în acest moment de inerţie, pe care îl numim „punct de repaus”, vibraţia dumneavoastră se întâlneşte şi coincide cu vibraţia punctului de repaus.

Acest ultim punct de repaus reprezintă starea iniţială

şi ideală a tuturor vibraţiilor. Ideea este că, la un anume nivel al existenţei, toate dimensiunile, entităţile şi obiectele sunt interconectate, iar asta se întâmplă pe un tărâm dimensional foarte diferit de lumea fizică pe care o percepem noi. Ele sunt multidimensionale, mai degrabă decât să fie situate pe nişte nivele ierarhice. Fiecare entitate este cuprinsă într-alta şi toate sunt interconectate. Iar la baza tuturor se află vibraţia pe care noi o numim punct de repaus. În mod ironic, se pare că vibrează cu o atât de mare viteză, încât nu se mişcă deloc – ceea ce sugerează faptul că include tot spectrul de viteză şi mişcare vibraţională. Având acces la toate vibraţiile, această stare dispune de o profundă cunoaştere a lor.

Într-un fel, toate fiinţele intră şi ies din această stare de vibraţie destul de frecvent. (Se estimează că, în cazul oamenilor, fenomenul se petrece cam de şapte ori pe secundă). Se manifestă atât de rapid, încât nici nu sunteţi conştient de ceea ce se întâmplă. Dar aceeaşi parte a minţii care transcende latura conştientă şi pătrunde în cea intuitivă, recunoaşte şi vibraţia punctului de repaus. Într-adevăr, acesta este modul în care intuiţia noastră accesează informaţia – la care altfel nu suntem conştienţi că avem acces. Dar cum se integrează psihokinezia în acest scenariu? Cum funcţionează aceasta?

Ei bine, tocmai când sunteţi mai conştient şi mai receptiv faţă de propria capacitate de a accesa vibraţia punctului de repaus, atrageţi mai multă energie către dumneavoastră. Într-un fel, atunci când deveniţi receptiv faţă de noi niveluri vibraţionale, propriile niveluri tind să se extindă. Asta explică de ce simpla deschidere către intuiţie determină mărirea cantităţii de informaţie receptată. Dar în cazul psihokineziei, după conştientizarea prezenţei energetice, trebuie să învăţaţi şi să o direcţionaţi către obiecte materiale.

Sunteţi conştient?

Unii cercetători în domeniu cred că psihokinezia şi levitaţia au fost folosite în antichitate pentru a înălţa temple imense şi alte structuri arhitectonice de acelaşi gen. Unele dintre cele mai faimoase construcţii din lume sunt considerate a fi fost ridicate prin folosirea tehnicilor psi. Printre ele se numără piramidele din Egipt, Machu Picchu din Perú, Stonehenge din Anglia şi faimoasele desene gigantice din deşert, din Nazca Plains. (Aceste edificii fac să pară simplistă îndoirea unor linguri!)

Înainte de a putea direcţiona această energie înspre exterior, cheia pentru a o controla se găseşte înăuntrul dumneavoastră. Pentru a înţelege mai bine cum stau lucrurile, puteţi exersa în a vă ridica nivelul vibraţional. Şi cum faceţi asta? Surpriză! Meditaţi sau practicaţi metodele de modificare a stării de conştienţă – pentru că aceste stări modificate creează niveluri vibraţionale mai apropiate de cel al punctul de repaus. Cu cât petreceţi mai mult timp dezvoltând lăuntric aceste niveluri, cu atât mai aproape veţi fi de această extraordinară şi omniprezentă forţă vibraţională.

Şi cum numiţi această forţă? Ei bine, dacă aţi fi yoghin răsăritean sau mistic, aţi numi-o „prana”, „chi” sau „ki”. Dacă aţi fi mistic vestic, aţi numi-o „Dumnezeu”. Dacă aţi fi om de ştiinţă, poate că aţi numi-o „energie electromagnetică”. Dacă aţi fi expert în psi, probabil că aţi numi-o „psi”. Dar oricum aţi numi această energie, ea dispune de o caracteristică interesantă: răspunde la ceea ce vine din interiorul dumneavoastră, şi nu la imboldul unor forţe externe.

Paranormalul şi dumneavoastră

Orice experienţă care nu poate fi dovedită ştiinţific este inclusă în categoria „paranormal”. Într-un fel, psi poate fi un substitut pentru termenul (cu conotaţii mai largi) „paranormal”, însă cercetătorii psi se opun cu putere folosirii acestui termen, pentru că nu vor ca disciplina lor

să fie asociată cu fenomenele neobişnuite – şi, poate, contrafăcute – cum sunt apariţiile lui Bigfoot şi răpirile extraterestre.

Cercetătorii au găsit un subiect ce pare a ieşi la lumină foarte des: sensibilitatea paranormală şi perspectiva parapsihică par a avea, într-un fel sau altul, o legătură. Această legătură ridică o întrebare: sensibilitatea intuitivă determină receptivitatea faţă de experienţele paranormale sau, invers, experienţele paranormale determină dezvoltarea abilităţilor intuitive? Deşi nu există încă un răspuns final, cele două tipuri de cunoaşteri par a merge mână în mână. Dumneavoastră aţi avut vreodată o experienţă care părea să fie paranormală? Dacă da, nu sunteţi singurii.

Vânătorii de fantome

Există vreun sâmbure de adevăr în povestioarele aparent prosteşti despre fantome şi spiriduşi bântuind împrejurimile? Într-adevăr, aceste povestiri merg înapoi în timp, dincolo de basmele pentru copii, până la convingerile fundamentale ale unor culturi. *Fantomele*, cu siguranţă, nu sunt un fenomen nou. Experţii în domeniu au încercat să clasifice diferitele experienţe raportate de oameni, în demersul de a înţelege ce anume se petrece acolo. Cele mai frecvent întâlnite categorii de fenomene sunt: *nălucirile, bântuielile şi strigoii* (despre care vom vorbi în următoarea secţiune).

Ceea ce majoritatea oamenilor cred că este o fantomă se numeşte, de fapt, nălucă în opinia celor iniţiaţi. Această formă de spirit poate apărea fizic. Arată mai mult ca o imagine proiectată pe un ecran, decât ca un corp material. (Amintiţi-vă că spiritele sunt o formă de energie.) Pe lângă faptul că se arată în mod fizic, o nălucă de obicei comunică într-un fel sau altul cu cel care o observă, îşi poate face simţită prezenţa privindu-vă sau chiar vorbind cu dumneavoastră.

Dincolo de cuvinte

Dicţionarul *Webster* defineşte fantoma ca fiind sufletul unui spirit lipsit de trup, ce se plimbă printre cei vii. De fapt, cuvântul este folosit pentru a descrie fenomene variate, dintre care unele nu implică deloc un suflet sau un spirit. O nălucire este, probabil, mai aproape de ceea ce oamenii numesc „fantomă" – un spirit având o imagine ce poate fi văzută şi cu care observatorul poate interacţiona. O bântuială reprezintă percepţia repetată a unei imagini, indiferent că e vorba de o viziune, un sunet sau o senzaţie de mişcare. Experţii susţin că nu implică un spirit, ci o amprentă energetică

De obicei, o apariţie rămâne ataşată de tărâmul fizic din cauza problemelor psihologice pe care omul dinainte le-a avut. O persoană ce a murit în urma unei traume sau avea un mare ataşament faţă de un loc, e foarte posibil să se întoarcă printr-o fantomă sau apariţie. Aceasta ar putea avea nevoie de încurajare sau de ajutor pentru a trece pe lumea cealaltă. Experţii în domeniul paranormalului consideră că apariţiile sunt inofensive. Faimosul vânător de fantome Lloyd Auerbach a menţionat că o fantomă nu-ţi poate face rău. Dar, experienţa în sine vă poate răni psihologic în funcţie de modul în care reacţionaţi. (Dacă aveţi o fantomă ce locuieşte la dumneavoastră în casă, aţi putea avea nevoie de ajutorul unui expert pentru a o îndepărta.)

Apariţiile adevărate sunt considerate foarte rare. Mai comune sunt bântuirile. Aceste percepţii repetate sunt considerate a nu fi având legătură cu spiritele, ci a fi amprente ale evenimentelor din trecut. Ideea e că frecvenţa vibraţională a unui anumit eveniment a fost atât de puternică încât a lăsat o amprentă în locaţia unde acel eveniment s-a petrecut. Această imagine imprimată apare ca o scenă dintr-un film: de fiecare dată când apare, se repetă aceeaşi imagine.

Exemplul clasic de bântuială este reprezentat de vederea frecventă a lui Anne Boleyn în Turnul Londrei. De-a lungul secolelor, oamenii din zonă au povestit că au văzut o fantomă în apropierea locului execuţiei sale. Teoria spune că emoţiile intense asociate evenimentului şi-au lăsat acolo amprenta în timp.

Cele mai comune categorii de fantome pe care oamenii le percep provin, de fapt, din interior – din propriile case ori chiar din propriile minţi. Şi, totuşi, nu îşi imaginează asta!

Strigoii – oaspeţi neinvitaţi

Strigoii reprezintă un caz foarte relevant de psihokinezie. Ideea e că obiectele se pot mişca – tremurând sau plutind, spre exemplu – ca reacţie la energia mentală a unei persoane care locuieşte în casa respectivă. Această energie nu este creată în mod conştient, de aceea persoanele care locuiesc acolo suspectează o fantomă.

Deşi filmul *Poltergeist* asociază acest fenomen cu fantomele, acest lucru nu este corect. De asemenea, fenomenul le este adesea indus copiilor, iar micuţii nu merită acest tratament. De obicei, sursa vine de la adolescenţi, cunoscuţi pentru emoţiile lor puternice, sau de la adulţi, cunoscuţi pentru modul inconştient de a-şi îngropa sentimentele împovărătoare şi stresul. În mod uzual, sunt implicate sentimentele de furie reprimate. Vestea bună e că, odată ce a fost descoperită sursa, fenomenele stranii dispar. Dacă reuşiţi să conştientizaţi că aveţi sentimente intense, puteţi începe să rezolvaţi problema. Această receptivitate calmează imediat atmosfera.

Dincolo de cuvinte

Strigoiul, care înseamnă în limba germană „fantomă gălăgioasă” (*poltergeist*), nu este deloc o fantomă. Este o

formă de psihokinezie, de obicei generată în mod inconştient.

Curăţenia casei – puţin Feng Shui parapsihic

În ultimii ani, o antică artă chineză a înaintat spre vest, pentru a ne ajuta să facem puţină curăţenie spirituală. *Feng shui* promovează ideea conform căreia mediul fizic exprimă – şi influenţează – oamenii care trăiesc în el. De asemenea, încurajează oamenii să devină conştienţi de mediul înconjurător şi să-i adopte principiile ca parte a fiinţei lor.

Dincolo de cuvinte

Feng Shui este o antică filosofie chineză şi o metodă de a crea medii armonioase.

Feng Shui combină o abordare de bun simţ în aranjarea casei cu tehnici transcendentale de echilibrare a energiilor nevăzute ale vieţii. Dacă doriţi să vă echilibraţi mediul ambiant, această artă vă încurajează să vă imaginaţi mediul ideal, învăluit de un frumos sentiment de dragoste şi lumină. După care, este recomandat să vă comparaţi idealul cu realitatea.

Pentru a vă crea noul ideal, examinaţi-vă atât lumea interioară, cât şi pe cea exterioară. Probabil, veţi constata că se reflectă una pe alta – şi chiar într-o mare măsură! Pentru a vă ajuta să vă concentraţi mai bine asupra acestor probleme, v-am pregătit un exerciţiu. De ce să nu îl citiţi acum şi să începeţi punerea lui în practică în timpul săptămânii care urmează?

Exerciţiu de curăţare energetică

Începeţi prin a răspunde la întrebări, fie în următoarele rânduri libere, fie în jurnalul dumneavoastră parapsihic. După ce aţi meditat asupra răspunsurilor date, asiguraţi-vă că treceţi la etapa următoare – acţiunea!

Etapa 1

1. Casa dumneavoastră e într-o mare dezordine şi nu ştiţi prea bine de ce păstraţi anumite obiecte? Dacă este aşa, enumeraţi câteva dintre aceste obiecte aici:

2. Se prea poate să vă cantonaţi în trecut? Deşi vă simţiţi confortabil cu această idee, nu e posibil, oare, ca agăţarea de trecut să vă împiedice să mergeţi înainte? Rezervaţi-vă câteva minute pentru a scrie despre sentimentele pe care le aveţi în legătură cu acest aspect:

Etapa 2

Când renunţaţi la diverse obiecte fizice, deveniţi parte a fluxului universal de a da şi a primi. Puteţi începe să purificaţi energia din casă prin curăţarea propriilor dulapuri şi cămări, scăpând de lucrurile inutile. Nu vă fie teamă să renunţaţi la bunurile materiale de care v-aţi ataşat, precum şi la vechea energie înţepenită în ele.

Angajaţi-vă că veţi scăpa de vechile obiecte care vă aglomerează viaţa şi vă îngreunează energia. Scrieţi data până la care veţi fi îndeplinit această sarcină:

Etapa 3

Acum, că v-aţi descotorosit de vechituri, e timpul să îndepărtaţi vechea energie impregnată împrejurul dumneavoastră. Pentru a face asta, aveţi nevoie de oricare dintre următoarele produse:

→ tămâie;

→ un beţişor de salvie;

→ lumânări.

Poate doriţi să folosiţi şi nişte clopoţei ori sonerii (sau orice alt mic instrument), dacă asta vă ajută. Aprindeţi tămâia, beţişorul de salvie şi lumânările. Cântaţi şi dansaţi prin casă, în timp ce vă acompaniaţi pe sine înşivă. Simţiţi vibraţiile cântecului pe care îl fredonaţi. Imaginaţi-vă că vă eliberaţi de orice energie negativă, prin forţa luminii şi a dragostei. Cântaţi o mantra sau repetaţi o afirmaţie în timp ce dansaţi, dacă asta vă ajută, şi imaginaţi-vă casa plină de energie pozitivă.

Feng shui recunoaşte rolul important al intuiţiei în înţelegerea şi în folosirea corectă a acestei filosofii antice. Intuiţia vă poate ajuta să dobândiţi o nouă perspectivă asupra aspectelor de mediu care au nevoie de reevaluări şi îmbunătăţiri. Aceste lecţii oferă şi informaţii referitoare la obiceiurile trecute, la felul de a gândi şi simţi, care pot crea în prezent o povară pentru dumneavoastră.

SOS, Intuiţia!

Practicarea feng shui implică, în termeni tangibili, multe principii complexe. Spre exemplu, culoarea din casa dumneavoastră trebuie să fie echilibrată în raport cu toate culorile de bază. De obicei, acestea sunt asociate cu culorile celor şapte centre chakra: roşu, oranj, galben, verde, albastru, indigo şi violet. Deoarece fiecare culoare îşi are propria frecvenţă vibraţională, crearea armoniei între aceste culori reprezintă o cale de a vă echilibra energiile din casă.

Luarea în posesie

În timp ce feng shui se concentrează asupra felului în care „spiritul” obiectelor materiale poate interacţiona cu – şi chiar domina – împrejurimile, această secţiune vorbeşte despre un tip mult mai diferit de spirit dominant. Mulţi oameni cred că există anumite spirite „nu-prea-drăguţe”, ce pot lua controlul asupra unui corp uman. Unii consideră că doar o parte a unui spirit se fragmentează şi se ataşează unui om. De obicei, acest om se simte deprimat şi fără speranţă. Alţii sugerează că persoana respectivă îşi poate pierde o parte din sine din cauza ataşamentului fată de cineva care nu mai face parte din viaţa sa.

Perspectiva tradiţională a luării în posesie este aceea că un spirit diabolic, inuman, încearcă să ia în stăpânire sufletul unei persoane, pentru a aduce sufletul de partea răului. Oamenii posedaţi încep prin a se comporta într-un

mod bizar şi susţin că aud voci, că văd fiinţe înspăimântătoare în oglindă, că văd lumini şi mişcări neobişnuite, specificând chiar şi existenţa unui fenomen de bântuire în casa lor. Evident că atunci când sunt cauzate de un spirit malefic, aceste întâmplări îşi măresc frecvenţa şi gravitatea.

Căi încurcate

Nu vă înfruntaţi temerile singur. Dacă simţiţi prezenţa unor oaspeţi neinvitaţi în casa dumneavoastră, contactaţi un expert în acest domeniu. (Puteţi găsi mulţi dintre aceştia pe Internet.) Ei pot fi capabili să clarifice lucrurile, scăpându-vă de impresiile greşite ce v-au înspăimântat în mod inutil. Sau, dacă nu vă înşelaţi, tot ei vă pot ajuta să rezolvaţi problema – pe care nu ar trebui să încercaţi s-o rezolvaţi de unul singur.

În cazuri extreme, experţii apelează la *exorcism* pentru a determina spiritele malefice să părăsească trupul persoanei posedate. Deşi aceste proceduri au fost efectuate de-a lungul istoriei de autorităţile religioase – cum ar fi preotul catolic din filmul *The Exorcist (Exorcistul)* – recent a apărut un nou soi de experţi în acest domeniu. E vorba de terapeuţi antrenaţi, ce folosesc hipnoza şi regresia în vieţi anterioare, pentru a elibera persoana respectivă de energie negativă – atâta vreme cât este implicat tărâmul spiritual.

Dincolo de cuvinte

Exorcismul reprezintă o acţiune prin care un spirit nedorit este îndepărtat, prin solemne ceremonii religioase.

Unii dintre aceşti specialişti consideră că o persoană cu depresie cronică sau care are profunde sentimente de vinovăţie şi disperare, poate fi ajutată de un astfel de tratament. Conform acestor specialişti, deşi nu este

obligatoriu ca o persoană disperată să fie acaparată de energie spirituală negativă, experienţa trăită de aceasta este îndeajuns de puternică pentru a-i afecta spiritul.

Dacă vă aflaţi în situaţia în care aveţi obiceiul să vă temeţi de ceva ce nu înţelegeţi, anumite afirmaţii v-ar simplifica felul în care puteţi face faţă temerilor. Dacă începeţi să vă simţiţi ameninţat de posibila prezenţă neprietenoasă a unui oaspete neinvitat, încercaţi să repetaţi următoarea declaraţie, care provine din slujbele Bisericii Unitariene. (Dacă cuvântul sau conceptul de „Dumnezeu" nu vă este familiar, alegeţi un altul, de genul „univers", „spirit" sau orice altceva, cu care să vă simţiţi confortabil.)

Lumina lui Dumnezeu mă înconjoară.
Dragostea lui Dumnezeu mă cuprinde.
Puterea lui Dumnezeu mă protejează.
Prezenţa lui Dumnezeu mă veghează.
Oriunde sunt eu, este şi Dumnezeu.

Aşa cum am spus şi mai devreme, de dumneavoastră depinde în ce credeţi şi cum gândiţi. Abilitatea şi responsabilitatea de a decide pentru sine este ceea ce vă defineşte.

Căi încurcate

Rezistaţi tentaţiei de a învinovăţi un spirit malefic pentru problemele dumneavoastră! Spre exemplu, dacă munciţi toată ziua la calculator şi, subit, vedeţi stele verzi, luaţi o pauză! Nu este vorba de un spirit diabolic, dar ar putea fi o sugestie dată de intuiţia dumneavoastră, care să vă spună că v-aţi suprasolicitat.

Păstrând mintea deschisă

Dacă vă gândiţi că experienţele paranormale sunt prea departe de realitate, atunci amintiţi-vă de propriile

experienţe. După ce aţi început să practicaţi câteva dintre exerciţiile de intuiţie, nu s-a întâmplat să observaţi unele întâmplări bizare, să simţiţi unele impresii neobişnuite sau să aveţi viziuni uluitoare? Acceptaţi aceste posibilităţi sau credinţe, în legătură cu unele idei pe care le respingeaţi în urmă cu câteva luni?

Senzaţiile pe care le-aţi avut sau experienţele prin care aţi trecut ar putea părea simpliste. Adică, oamenii încep să vă sune mai des atunci când vă gândiţi la ei, primiţi brusc o informaţie despre cum să rezolvaţi o problemă sau poate vă simţiţi plin de energie şi pace atunci când meditaţi. Fiecare dintre acestea sau toate la un loc arată că aveţi un contact mai bun cu o conştiinţă superioară – cu acea cunoaştere lăuntrică. Şi cum puteţi dovedi aceste lucruri altcuiva? Singura dumneavoastră dovadă, exceptând cazul în care aţi trecut prin experienţe psihokinezice, este că le-aţi simţit pe propria piele.

Vom vorbi despre felul în care energia parapsihică interacţionează cu obiectele şi evenimentele din lumea „reală” în următorul capitol. Staţi pe aproape.

Ce trebuie să reţineţi:

→ Mintea dumneavoastră poate exercita controlul asupra materiei – fără ajutorul unei forţe fizice.

→ Fenomenele mentale, printre care şi îndoirea metalelor sau fotografierea parapsihică, intră în categoria fenomenelor cunoscute sub numele de psihokinezie.

→ Mintea fiecărui individ poate pătrunde într-o minte omniprezentă, unificată, care străbate tot Universul.

→ Fantomele pot exista în diferite forme şi sunt inofensive.

→ Când luaţi în calcul ideea altor realităţi posibile, rămâneţi receptiv şi respectuos – fără a face o obsesie din asta!

Capitolul 20
Instrumente parapsihice profesionale

În acest capitol:
→ Accesorii parapsihice, de la table la globuri
→ Veşti din partea forţelor naturii
→ Informaţie sau imaginaţie?
→ Întotdeauna dispuneţi de libertate de voinţă

Aţi văzut cum mintea mişcă materia, dar şi ce anume poate afecta mintea. Sunt lucruri fascinante, dar cum puteţi transpune informaţia intuitivă şi potenţialul psihokinezic în propria viaţă cotidiană? Bineînţeles, veţi începe prin a avea încredere în propria intuiţie. Dar dacă doriţi ceva de rezervă sau chiar un mod amuzant de a vă organiza experimentele făcute acasă, puteţi încerca mici accesorii parapsihice. Acestea v-ar ajuta să vă exprimaţi deschiderea faţă de primirea informaţiilor şi v-ar oferi instrumentele de interpretare a acestor informaţii.

Diferitele dispozitive vă pot oferi mijloacele prin care să puteţi intra în contact cu propriul potenţial intuitiv. Multe dintre acestea sunt foarte utile atunci când căutaţi informaţii de un anume tip, cum ar fi răspunsurile de tip „da" sau „nu". Câteodată, aceste instrumente nu vă sunt de niciun ajutor – dacă e cazul să căutaţi inspiraţie pentru un proiect artistic sau să aveţi viziunea unei formule matematice complexă. Odată cu dezvoltarea abilităţilor intuitive, veţi învăţa ce metode se potrivesc cel mai bine pentru fiecare caz în parte; nicio metodă nu este „bună" sau „rea". Cel mai important lucru e să vă bucuraţi de experienţă – atitudinea cea mai productivă pentru a învăţa câte ceva din toate astea! Dar dacă sunteţi în căutare unui ajutor, noi vă vom oferi nişte opţiuni în acest capitol.

Dacă doriţi să obţineţi mai multe informaţii referitoare la metodele de divinaţie decât vă poate oferi acest capitol, atunci veţi fi încântat să citiţi *Divining the Future (Divinaţia viitorului)*, apărută la Alpha Books, în anul 2003, în aceeaşi colecţie cu cea de faţă; e o carte în care Laura Scott vă oferă nenumărate metode de divinaţie

şi vă sfătuieşte cum să le folosiţi, pentru a vă direcţiona viitorul.

Pronunţaţi: „Tablă Ouija”.

Printre clasicele accesorii spiritiste se numără *tablele Ouija*. În funcţie de persoana cu care vorbiţi, sursa acestui nume poate veni fie din antichitatea egipteană (şi înseamnă „noroc”), fie din combinaţia cuvântului „da” în franceză şi germană. Mulţi oameni pretind a fi inventat tabela, ce există de aproape un secol. Impulsul de a folosi această metodă a apărut prin 1848, odată cu popularizarea spiritismului, când surorile Fox au introdus ciocăniturile în masă (zgomote produse în timpul şedinţelor, de spirite nevăzute). Oamenii foloseau aceste bătăi în masă pentru a colecta mesajele din lumea spiritelor – un anumit număr de bătăi corespundea pentru fiecare literă din alfabet. Vă puteţi imagina cât de anost era să vorbiţi cu un spirit pe nume Zebediah. Aşa că oamenii din domeniu au început să caute o modalitate de stenografiere a mesajelor din lumea de dincolo – şi astfel a apărut tabla Ouija!

Tabla Ouija constă într-o suprafaţă netedă (de obicei, rotundă), pe care sunt tipărite literele alfabetului, cifrele de la 1 la 9 şi cuvintele „da” şi „nu”. Participanţii plasează platforma, un instrument mai mic, de mărimea unei farfuriuţe, dotat cu un indicator, deasupra planşei. În timpul unei şedinţe, doi sau mai mulţi oameni îşi plasează degetele la întâmplare pe platformă, după care pun o întrebare. Aparent direcţionat de un ghid spiritual, indicatorul platformei alunecă pe planşetă, indicând literele una câte una, până când se formează un răspuns. Deşi, la început, răspunsurile par a nu avea sens, ulterior ele încep să capete logică.

Oamenii care experimentează acest fenomen sunt uimiţi de acurateţea răspunsurilor, sugerând importanţa pronunţării întrebării cu claritate. (Vă amintiţi de oracolul care i-a promis regelui că o mare armată va câştiga

bătălia? Regele, în mod greşit, a presupus că e vorba de armata lui. Cum era de aşteptat, a fost extrem de dezamăgit, când a suferit marea pierdere.) Întrebările stupide, imposibile şi neclare duc la răspunsuri deformate.

Dacă doriţi să folosiţi o tablă Ouija pentru a comunica cu ghizii spirituali, gândiţi-vă foarte bine la întrebări, înainte de a începe. De asemenea, vedeţi de la cine doriţi să luaţi informaţia. Dacă doriţi să aflaţi o informaţie valoroasă de la o anumită entitate, fiţi foarte clar. Ca şi în cazul altor exerciţii intuitive pe care le-am descris mai devreme, vă recomandăm să apelaţi la un ghid binevoitor şi protector – atât înainte, cât şi după şedinţă.

Sunteţi conştient?

Vă mai amintiţi de Seth, ghidul spiritual pe care l-am menţionat în capitolul 17? Acesta a adus în lumina reflectoarelor comunicarea cu spiritele – prin Jane Roberts, autoarea bestseller-ului respectiv. Şi puteţi ghici cum s-a produs contactul iniţial? Ei bine, Jane şi soţul acesteia au găsit o tablă Ouija în podul casei şi s-au gândit să o încerce – doar pentru amuzament!

Unii susţinători ai acestei metode consideră că tabla Ouija aduce spirite din alte lumi, pentru o comunicare liberă, fără a mai fi nevoie de intermedierea unui parapsihic. Alţii susţin că mesajele transmise prin metoda Ouija provin dintr-o parte a minţii aflată în afara gândirii raţionale. Originea mesajelor de acest fel – fie o lume a spiritelor, fie o inteligenţă nedescoperită a fiinţei umane – rămâne şi azi un mister.

Căi încurcate

Aveţi grijă cu cine faceţi contactul! Tabla Ouija este renumită pentru utilizarea ei pentru distracţie; în consecinţă, va atrage spirite maliţioase. Unii experţi susţin că acestea sunt spirite de nivel inferior, care, poate, nu vă

doresc neapărat binele. Din acest motiv, unii oameni descurajează folosirea tablelor Ouija.

Căutând resursele Pământului

În timp ce mulţi oameni consideră că sursa informaţiilor intuitive şi spirituale vine din ceruri, alţii cred că vine din natură şi din pământul de sub picioare. Vă mai amintiţi de teoria Gaia, din capitolul 3? Această teorie merge pe ideea conform căreia Pământul este o entitate vie şi că fiecare individ este doar o mică parte a unui nivel mai înalt de conştiinţă.

În această privinţă, unii oameni sugerează că şi celelalte componente ale Pământului – izvoare, râuri, iarbă, copaci, stânci şi munţi – au identităţi individuale, care se încadrează în marea schemă a scopului pământului. Pe lângă faptul că oferă resurse naturale enorme, aceste entităţi oferă şi mari cantităţi de putere psihică. Unii adepţi ai acestei teorii afirmă că anumite zone geografice sunt spaţii în care forţele Pământului manifestă o putere excepţională (ne referim aici la Stonehenge, la piramidele egiptene şi la mănăstirile budiste).

Dar cum descoperi aceste forţe, cum afli unde se găsesc şi cum intri în contact cu ele? O modalitate ar fi folosirea străvechii arte intuitive a profeţiei prin beţe (sau cum sunt numite în versiune modernă „vergele magice”).

Vergeaua magica

Desene străvechi, de peste 6.000 de ani, găsite în peşteri, arată oameni ţinând în mână beţe despicate. Această practică este prezentată în desenele preistorice din ţări ca Egipt, China şi Perú. Folosirea vergelelor pentru găsirea surselor de apă era, lesne de înţeles, un mod esenţial de divinaţie pentru triburile nomade orientale, care adesea călătoreau prin ţinuturi uscate.

Predicţia prin *vergele magice* funcţionează după acelaşi principiu pe care se bazează şi psihometria. Ca şi în cazul simţirii vibraţiilor emanate de un anumit obiect, aici e vorba de vibraţiile emise de un anumit loc. Un practicant al acestei metode îşi formulează clar în minte ce anume caută, apoi se plimbă cu vergeaua în mână prin zona aleasă. Atunci când ajunge într-un loc ce conţine substanţa căutată, vergeaua magică se mişcă de la sine. Mergând înainte şi înapoi, în jurul suprafeţei respective, respectivul poate afla ce curs urmează apa sau substanţa pe care o caută.

Dincolo de cuvinte

Vergelele magice sunt considerate, în mod tradiţional, o metodă de descoperire a surselor subpământene de apă sau de alte materiale. Deşi cele mai multe sunt fabricate special pentru comercializare, o ramură de copac în formă de „y” funcţionează la fel de bine.

Poate că vergelele magice au supravieţuit din timpuri străvechi pentru că au multiple întrebuinţări. Printre acestea, menţionăm folosirea lor pentru găsirea petrolului, a mineralelor, a obiectelor pierdute, a siturilor arheologice şi chiar a simbolurilor spirituale îngropate de-a lungul timpului. Vergelele por fi folosite, de asemenea, de la distanţă – cu ajutorul unei hărţi şi al unui pendul – pentru găsirea a ceva foarte diferit de o sursă de apă!

Pendulul magic

Informaţii se pot obţine şi cu ajutorul unui *pendul*. Pe lângă faptul că indică pe o hartă locul în care se află anumite substanţe chimice, pendulele pot da informaţii şi despre corpul uman (mai ales, când e vorba de localizarea unei boli). Ele pot răspunde cu „da” sau „nu” la anumite întrebări şi pot face chiar predicţii de piaţă. Oricine poate

învăţa să folosească un pendul; partea cea mai grea este identificarea întrebării adecvate şi formularea ei cu claritate.

Folosirea pendulelor este şi o modalitate prin care se câştigă încredere în sine, mai ales când e vorba de cei proaspăt iniţiaţi în abilităţile intuitive. La petrecerile de psihokinezie (pe care le-am descris în capitolul 19), Jack Houck încuraja oamenii să folosească pendulul, înainte de a încerca să îndoaie tacâmurile. Această experienţă îi ajută să intre în acord cu mintea lor intuitivă şi, de asemenea, le oferă încredere că vor reuşi.

Dincolo de cuvinte

Un pendul este un obiect suspendat într-un punct fix, obiect care oscilează ca reacţie la o o forţă a naturii.

Exerciţiu referitor la pendul

Cu puţin exerciţiu, puteţi face ca această metodă să funcţioneze, astfel încât să vă convingeţi că puteţi obţine feedback imediat. Puteţi chiar să vă confecţionaţi propriul pendul.

1. Confecţionaţi un pendul, ataşând un obiect masiv de o sfoară sau un lanţ subţire şi uşor cu lungimea de circa 15 – 30 cm.

2. Poziţionaţi-l la câţiva centimetri deasupra unei suprafeţe netede sau deasupra unei coli albe de hârtie.

3. Puneţi o întrebare la care deja cunoaşteţi răspunsul, cum ar fi: „Numele meu este…?” (completaţi în spaţiul liber); observaţi în ce direcţie se mişcă pendulul, aceasta semnalând „da” pentru toate întrebările ce vor urma în respectiva sesiune. După care, puneţi o întrebare ce va provoca în mod clar un răspuns negativ, pentru a afla care e direcţia pentru „nu”, pentru restul sesiunii respective. (Această operaţiune trebuie repetată de fiecare dată când începeţi să lucraţi cu un pendul, pentru că direcţia unui anumit răspuns se poate modifica în timp).

4. Pregătiţi nişte întrebări care să solicite răspunsuri de genul „da” sau „nu”, încercaţi să vă concentraţi asupra unui eveniment sau a unei probleme care nu necesită o aşteptare prea îndelungată, în aşa fel încât să primiţi o confirmare reală. Deci, încercaţi să evitaţi întrebările cu orizont lung de aşteptare, de genul: „Va deveni fiica mea doctor?” De asemenea, va trebui să evitaţi formularea unor întrebări ambigue, frivole şi nesincere.

5. Ridicaţi din nou pendulul şi apoi ordonaţi-i să stea nemişcat. Ar trebui să intre într-o poziţie de repaus total.

6. Puneţi întrebările pe care le-aţi pregătit. Dacă observaţi că la o anumită întrebare nu obţineţi de la pendul un răspuns clar, repetaţi întrebarea sau încercaţi să o reformulaţi.

Aceeaşi tehnică poate fi aplicată şi în detectarea unei anumite zone pe o hartă, în cazul în care doriţi să găsiţi locul în care se află o persoană, un obiect sau o sursă de informaţie. Pentru a face aceasta, puneţi întrebări de localizare a unui lucru important pentru dumneavoastră, în timp ce mişcaţi pendulul deasupra fiecărei secţiuni a hărţii. Treptat veţi vedea că pendulul încercuieşte zona în care se găseşte informaţia în cauză.

Globul de cristal

Prezicerea viitorului cu ajutorul unui *glob de cristal* este o practică veche de divinaţie, ce implică privitul într-un obiect reflectorizant, cum ar fi o oglindă, un glob de cristal, un ochi de apă sau un bol cu apă (aşa cum a făcut Nostradamus). Privitul insistent al unei suprafeţe strălucitoare şi reflectorizante este o formă de meditaţie sau de autohipnoză – primul stadiu în a conştientiza informaţia intuitivă.

Dincolo de cuvinte

Ghicitul într-un glob de cristal este o practică

divinatorie ce induce clarviziunea, în timp ce priviţi insistent o suprafaţă reflectorizantă şi intraţi într-un stadiu asemănător transei.

Deşi faimosul Nostradamus – mistic, autor şi profet (1503-1566) – folosea un vas cu apă pentru a obţine o suprafaţă reflectorizantă, practicanţii moderni din domeniu folosesc de obicei globurile de cristal, care au, în general, un diametru de circa 714 cm. Globul de cristal ideal trebuie făcut din cuarţ (sub nicio formă din sticlă), deoarece cristalul de cuarţ este considerat a spori energia intuitivă. Acesta ar trebui plasat (sau ţinut) pe un fundal întunecat (o bucată neagră de catifea). Pentru a pregăti o şedinţă de acest tip, trebuie să faceţi întuneric în încăpere, lăsând doar o lumânare aprinsă.

Când priviţi în suprafaţa reflectorizantă aleasă de dumneavoastră, evitaţi o privire intensă, foarte concentrată. Păstraţi-vă ochii relaxaţi, nu vă încordaţi şi priviţi dincolo de suprafaţă, spre centrul globului. După o practică îndelungată, e posibil să vedeţi în glob un întuneric profund. După şi mai mult exerciţiu, vor apărea acolo forme de nori, care în cele din urmă ar putea fi însoţite de culori sau de lumină. Pe măsură ce deveniţi mai experimentat, atunci când priviţi intens suprafaţa şi puneţi o anumită întrebare, veţi vedea şi răspunsul căutat – de exemplu, informaţii din prezent sau viitor – sub forma unor imagini.

SOS, Intuiţia!

Limitaţi-vă şedinţa de privit în globul de cristal la 20 – 30 de minute, pentru a evita lăcrimarea ochilor sau senzaţia de arsură. În timp ce exersaţi această tehnică, e posibil să observaţi că zona din jurul celui de-al treilea ochi începe să vă ardă. Acesta este, de fapt, un semn bun, atâta timp cât nu vă distrage atenţia.

În mod tradiţional, imaginile care apar în partea dreaptă sunt considerate a fi simbolice, iar cele din partea stângă reprezintă întâmplări reale. O altă teorie sugerează că imaginile care se văd în depărtare se întâmplă departe în timp, iar cele care apar în plan apropiat se întâmplă mai aproape de timpul prezent.

Va trebui să învăţaţi ce înseamnă pentru dumneavoastră fiecare poziţionare. Iată şi un lucru de ţinut minte: privitul în globul cristal presupune multe ore de exerciţiu, înainte de a obţine rezultate. Nu poate fi însuşită de cei lipsiţi de răbdare, motiv pentru care foarte puţini se specializează în aşa ceva. În general, această artă funcţionează cel mai bine pentru oamenii cu aptitudini vizuale. Vă oferă o imagine, apoi vă permite să o traduceţi într-o manieră care are sens pentru dumneavoastră. De exemplu, Nostradamus avea tendinţa de a-şi împodobi descrierile cu detalii. Când avea viziuni ale unor mecanisme ce nu existau în acea perioadă, trebuia să-şi folosească propria imaginaţie pentru a le descrie în cuvinte. Pentru acei oameni care au abilităţi vizuale, dar preferă o abordare verbală şi metaforică a prezicerilor, există tarotul.

Arhetipuri şi metafore – folosirea tarotului

Tarotul este înconjurat de mister; originile lui adevărate nici măcar nu sunt cunoscute. Primele cărţi de acest gen au apărut în Italia la sfârşitul anilor 1400, când au devenit parte a unui popular joc de salon renascentist. Totuşi, unii istorici consideră că imaginile de pe cărţile de joc vin din antichitatea egipteană şi indiană, şi că înţelepţii, în mod secret, au păstrat simbolurile sacre, introducându-le într-un joc de cărţi.

Dincolo de cuvinte

Tarot este un pachet de cărţi de joc foarte special, ce cuprinde 78 de cărţi, care sunt folosite ca metodă de

prezicere a viitorului.

În mod tipic, cititorii parapsihici folosesc cărţile de tarot pentru a prezice viitorul. Clienţii au, de obicei, o anumită întrebare în minte, atunci când solicită o interpretare. Parapsihicul se pregăteşte pentru meditaţie sau adoptă o tehnică similară de relaxare. Clientului i se cere să amestece şi să taie cărţile. Astfel, cititorul trage cărţi din pachet, după care le întinde într-o anumită ordine şi poziţie, toate fiind asociate cu anumite aspecte ale vieţii clientului, cum ar fi sentimentele interioare, trecutul, viitorul apropiat şi mediul înconjurător.

Din cele 78 de cărţi, 22 formează Arcana Majoră şi sunt simbolizate prin imagini ce sugerează anumite trăsături de caracter. Spre exemplu „Magicianul" înseamnă autocontrol şi dominare, „Îndrăgostiţii" reprezintă dragostea, sexul şi succesul emoţional. „Soarele" înseamnă fericire, renaştere şi libertate. Unde sunt aceste cărţi plasate şi cum relaţionează fiecare cu poziţia celorlalte e un lucru care ţine de interpretare. Celelalte 56 de cărţi rămase în pachetul de tarot sunt împărţite în patru categorii – Bâte, Cupe, Spade şi Monede – fiecare cu asocierile sale.

În afară de originile sale necunoscute, şi felul în care funcţionează tarotul rămâne un mister. Deşi scepticii susţin că aceste cărţi sunt alese aleator, practicanţii de tarot se întreabă ce înseamnă de fapt „aleator". Ei sugerează că intuiţia clientului îl conduce pe acesta la ordonarea cărţilor într-un anumit fel, care hotărăşte ce carte apare şi unde. Pe lângă asta, intuiţia clientului influenţează şi felul de citire a cărţilor, aşa cum intuiţia cititorului oferă o interpretare potrivită a acestora.

SOS, Intuiţia!

Dacă e prima dată când aveţi de-a face cu cărţile de tarot, ar trebui să începeţi doar cu Arcana Majoră. Aceste 22 de cărţi conţin imagini de mare impact şi, prin urmare,

provoacă asocieri prolifice. După ce câştigaţi încredere în sine prin aceste cărţi cu importante semnificaţii, vă puteţi dezvolta abilitatea încercându-vă forţele cu mult mai subtila Arcana Minoră. Iar dacă vă doriţi o carte în acest domeniu pentru a învăţa mai multe despre tarot, citiţi cartea *Tarot,* editată de Alpha Books, în anul 2003, în aceeaşi colecţie cu cea de faţă.

Fiecare individ îşi are propria interpretare a semnificaţiei fiecărei cărţi, interpretare care, de obicei, vine din simţul său intuitiv. Datorită faptului că aceste cărţi sunt bazate pe imagini vizuale, puteţi face aceste interpretări personale şi fără a consulta alte lecturi. Odată ce v-aţi convins de semnificaţia unei cărţi de tarot pentru dumneavoastră, o puteţi compara cu interpretările clasice, prezentate în cărţi. Interesant de remarcat, cele două semnificaţii – cea personală şi cea universală – tind să se apropie, legând intuiţia personală de simbolurile scalei universale. Acest lucru sprijină ideea promovată de Jung, conform căreia toţi oamenii împărtăşesc experienţe reprezentate de imagini arhetipale.

Şi, totuşi, mai există o metodă de divinaţie ce împărtăşeşte o asemenea cale a înţelepciunii: *I Ching.*

Explorarea metodei *I Ching*

I Ching este o carte ce detaliază o metodă antică de divinaţie, practicată în China de secole. Apărută în formă scrisă pentru prima dată în jurul anului 500 (î. Hr.), *I Ching* este cunoscută şi sub numele de *Cartea Schimbărilor*. A fost concepută pentru a arăta cum orice eveniment este susceptibil de transformare. Cei care sunt foarte familiarizaţi cu această metodă, susţin că aceasta pare să îşi aibă propria formă de intuiţie: îşi adaptează şi extinde semnificaţiile, în moduri pe care cititorul să le poate înţelege, indiferent de nivelul la care se află.

Dincolo de cuvinte

I Ching este un text chinezesc antic de divinaţie, care îşi ghidează utilizatorul în aruncarea unor monede şi apoi în înţelegerea celor opt simboluri de bază, a asocierilor care se pot face între ele şi a interpretării lor.

Atunci când consultă viitorul după metoda *I Ching*, un „cititor” aruncă trei monede în sus şi, în funcţie de poziţia cap/pajură a acestora după şase aruncări diferite, caută interpretarea în carte. Folosind această interpretare, puteţi afla cum o anumită problemă sau conjunctură poate fi afectată de diferite acţiuni. Pe lângă faptul că vă dezvăluie efectele acelor acţiuni, cartea vă oferă îndrumare privind cea mai bună cale de urmat. *I Ching* se bazează pe principiul conform căruia cele două forme fundamentale de energie sunt atotprezente: yin (negativă şi pasivă) şi yang (pozitivă şi activă). Fiecare energie e reprezentată printr-o linie: yin este discontinuă şi yang este continuă (sau neîntreruptă). Aceste linii sunt combinate în seturi de câte 3, pentru a crea 8 simboluri de bază. Aceste 8 simboluri, aranjate în funcţie de aruncarea monedei la întâmplare, sunt folosite pentru a crea o serie de 64 de hexagrame. Tiparul după care se formează hexagramele este folosit pentru citirea parapsihică. Pentru a înţelege cum se combină aceste simboluri în scopul de a da semnificaţie fiecărei hexagrame şi a influenţa interpretarea acesteia, cititorul consultă *I Ching*.

Sunteţi conştient?

Dacă, într-adevăr, vă plac numerele şi doriţi să învăţaţi cum să vă apropiaţi, în mod matematic, de divinaţie, cercetaţi numerologia. Această artă intuitivă este bazată pe ideea conform căreia, fiecare număr îşi are propria vibraţie şi semnificaţie. Spre exemplu, numărul 3 este asociat cu exprimarea sinelui, creativitatea, inspiraţia şi bucuria, în timp ce numărul 7 pare a reprezenta

filosofia, tendinţele mistice şi intuiţia. Numerologii consideră că numerele din viaţa dumneavoastră vă pot dezvălui multe despre destin, scopul vieţii, personalitate şi oportunităţi.

Sună confuz? Ei bine, ca majoritatea metodelor de divinaţie, *I Ching* vă oferă multe opţiuni de lucru, după care vă lasă posibilitatea unei abordări proprii, în esenţă, interpretarea mesajului vă este încredinţată – iar aici intervine intuiţia. După ce obţineţi o citire, realizaţi instantaneu ce anume puteţi învăţa din ea. Aceasta este forma cea mai familiară de clarviziune: ştiţi, fără să ştiţi cum se face că ştiţi. Pe de altă parte, puteţi percepe mesajul ca pe o ghicitoare. S-ar putea să aveţi nevoie de timp pentru a medita asupra ei. În acest mod, veţi învăţa să priviţi situaţia din mai multe perspective şi, astfel, să ajungeţi la o mai bună înţelegere a propriilor motivaţii.

Citirea în stele – astrologia

O abordare similară se aplică unei alte forme vechi de divinaţie: astrologia. Aceasta constă în studierea stelelor şi a planetelor, în scopul de a asocia tiparul evoluţiei lor cu acţiunile oamenilor. Astrologia e bazată pe ideea conform căreia toate acţiunile umane se reflectă într-unele similare, dar desfăşurate pe niveluri paralele sau în alte sfere.

Diagrama natală a lui Oprah Winfrey ziua: 29 ianuarie 1954 ora: 7: 51 PM CST+ 6: 00 Ms. Kosciusko, SUA 33N03.05.089W35 Zodiac Tropic Geocentric Sistemul de Case Placidus Nodul Adevărului

Dincolo de cuvinte

Astrologia reprezintă studiul felului în care corpurile cereşti influenţează problemele oamenilor.

Astrologia a fost comparată cu cartografierea cosmosului. Acelaşi cosmos care include mişcarea planetelor include şi tiparul de mişcare şi acţiune umană. Pentru a face o citire clară, un astrolog trebuie să ştie, de

obicei, cu exactitate ziua şi ora la care v-aţi născut. Dacă părinţii dumneavoastră nu-şi amintesc exact momentul naşterii dumneavoastră, consultaţi-vă certificatul de naştere. Dacă nu aveţi un certificat de naştere, căutaţi la oficiul stării civile din localitatea în care v-aţi născut sau la spitalul în care a avut loc naşterea dumneavoastră. Locul naşterii este la fel de important pentru citire. Dar nu vă îngrijoraţi – un bun astrolog are anumite modalităţi de a ocoli lipsa de informaţii.

Având datele necesare referitoare la momentul şi locul naşterii, vi se poate face o hartă, care să vă arate cum interacţionaţi cu cosmosul. Astrologul foloseşte momentul naşterii ca punct central pentru a crea o hartă sau o diagramă. Cele 360 de grade ale hărţii sunt divizate în 12 secţiuni sau „case”, ce descriu diferite aspecte ale vieţii omului, cum ar fi filosofia sa, familia, relaţiile intime, cariera, speranţele şi prietenii (în cele ce urmează, aveţi un exemplu – harta lui Oprah Winfrey).

Oprah Winfrey este vărsător. Soarele acesteia se află în cea de-a cincea casă – casa creativităţii. Dăruirea sa în a-şi folosi talentele pentru a-i ajuta pe ceilalţi e în consonanţă cu motivaţia vărsătorului faţă de gândirea progresistă şi spiritul umanitar.

Examinându-vă relaţiile sub aceste aspecte personale, vă veţi putea înţelege mai bine – atât pe dumneavoastră, cât şi acţiunile pe care le-aţi întreprins. Puteţi folosi harta pentru a vă afla slăbiciunile şi punctele forte, dar şi pentru a înţelege spre ce anume vă conduc acestea, însă este important să realizaţi că destinul dumneavoastră nu este pecetluit printr-o hartă astrologică. Devenind conştient de probabilitatea ca anumite evenimente să se întâmple, vă creaţi oportunitatea de a le schimba. În fine, astrologia este o ştiinţă complicată şi depăşeşte sfera de preocupări a acestei cărţi.

Căutaţi poziţia Soarelui, în Roata Zodiacală ce vă caracterizează. Casele astrologice dau la iveală energiile specifice anumitor domenii ale vieţii. Este de dorit să aflaţi unde anume se poziţionează planetele, în cadrul caselor diagramei dumneavoastră natale.

Folosirea conştienţei pentru a crea o oportunitate de schimbare reprezintă principiul fundamental în toate formele de divinaţie. Prin dobândirea unei viziuni mai ample asupra a ceea ce sunteţi şi asupra sensurilor mai profunde ale vieţii, vă oferiţi şansa de a schimba vechile tipare şi obiceiurile inconştiente. Vă ajutaţi pe dumneavoastră înşivă, în a vă folosi mai bine darul înnăscut al liberei alegeri.

Când ştiţi în ce să credeţi

Există nenumărate instrumente şi metode care v-ar putea ajuta să vă dezvoltaţi abilităţile intuitive – la fel de multe sunt şi posibilele semnificaţii pe care acestea vi le pot oferi. Dar, reţineţi, puterea oricărui instrument de divinaţie vine chiar de la dumneavoastră. Aceste instrumente există pentru a vă ajuta să vedeţi ceea ce intuiţia dumneavoastră cunoaşte deja.

În timp ce operaţi cu aceste instrumente, fiţi conştient de motivul pentru care le folosiţi. Doriţi doar să experimentaţi sau vă aşteptaţi ca ele să vă răspundă la fiecare întrebare pe care viaţa v-o pune?

Încercaţi să abordaţi aceste procedee în scopul de a învăţa şi experimenta. Astfel, vă puteţi asigura că ceea ce vă spune intuiţia este adevărat. Dar, dacă decideţi să le folosiţi pentru a vă dezvolta intuiţia, asiguraţi-vă mai întâi că aţi intrat în legătură cu ghidul dumneavoastră interior. Nu vă aşezaţi la masa de tarot, înainte de a vă clarifica propriile gânduri asupra problemei pe care o aveţi.

Paranormal

Când călugărul tibetan Chogyam Trungpa Rinpoche – care ulterior a fondat Institutul Naropa din Boulder, Colorado – a fost forţat să părăsească Tibetul pentru a ajunge în India, el a avut parte de o călătorie foarte solicitantă. După săptămâni întregi de călătorie anevoioasă prin munţii Himalaya, a ajuns în punctul în care a trebuit să aleagă calea pe care el şi însoţitorii lui să o urmeze. Deoarece mâncarea era puţină şi nivelul de energie extrem de scăzut, această decizie devenise crucială. Atunci, Trungpa a consultat o veche metodă de divinaţie numită *prasena.*

Dacă vă confruntaţi cu probleme în legătură cu care sunteţi nehotărât sau care nu sunt cruciale, se poate întâmpla să vreţi să faceţi un experiment şi să vedeţi ce spun sursele de divinaţie. În timp ce primiţi rezultatele, faceţi un pas înapoi şi observaţi-vă prima reacţie. Văzând unde sunteţi şi unde nu sunteţi de acord cu informaţia receptată, puteţi obţine o viziune asupra adevăratelor dumneavoastră sentimente. Amintiţi-vă că nu trebuie să acceptaţi în totalitate o citire – ar trebui să urmăriţi mai ales interpretarea care vine din inima dumneavoastră. Şi, poate cel mai important lucru, nu uitaţi că întotdeauna aveţi libertate de voinţă. Cărţile de tarot sau citirea *I Ching* pot indica faptul că un eveniment negativ se află la orizont, dar nu trebuie neapărat ca acesta să se producă.

Dacă aveţi parte de o citire care vă indică un viitor neplăcut, consideraţi că este doar o oportunitate de învăţare şi folosiţi-o ca pe un ghid. Întotdeauna puteţi să vă schimbaţi sensul vieţii, să vă refaceţi planurile, să vă modificaţi felul de a gândi şi să vă răzgândiţi.

Amintiţi-vă, de asemenea, că suprema sursă de informaţie este lăuntrică. Toate răspunsurile provin din interiorul minţii dumneavoastră şi nu dintr-o forţă

exterioară. Prin jocuri şi prin utilizarea instrumentelor parapsihice, vă veţi extinde propria conştiinţă spre o nouă dimensiune.

Acum, că sunteţi în posesia unei alte metode de a accesa puternica informaţie intuitivă din interiorul dumneavoastră, probabil că vă simţiţi pregătit să împărtăşiţi unele din viziunile pe care le aveţi. Despre asta vom discuta în capitolul următor. Aşa că, fiţi gata – pentru că noi credem că sunteţi pregătit! – să învăţaţi cum să oferiţi şi altora interpretări intuitive.

Ce trebuie să reţineţi:

→ Procedeele de divinaţie vă pot oferi noi perspective referitoare la tiparele lumii interioare şi exterioare.

→ Puteţi găsi o anumită metodă de divinaţie, care să vi se potrivească perfect.

→ Distraţi-vă! Simţul ludic şi cel experimental sunt aspecte importante ale intuiţiei şi ale dezvoltării acesteia.

→ Ceea ce descoperiţi despre viitorul dumneavoastră nu este imuabil săpat în piatră; este o piatră de hotar, începând de la care puteţi crea dumneavoastră înşivă schimbarea.

Capitolul 21
Oferind citiri parapsihice

În acest capitol:
→ Citirea sinelui
→ Citirea altei persoane
→ Posibile capcane
→ Interpretarea intuitivă

Până acum, am vorbit despre multele tipuri de abilităţi intuitive pe care le-aţi putea avea. Am vorbit despre cum să le recunoaşteţi, dar şi despre cum să le dezvoltaţi. Am vorbit chiar şi despre variatele modalităţi de a folosi aceste abilităţi la diferite niveluri. Dar nu am

discutat despre cum puteţi apela la puterile dumneavoastră intuitive pentru a realiza citiri altor persoane.

O citire este un forum prin intermediul căruia oamenii vor să-şi pună în practică abilităţile intuitive. În acest scop, se stabileşte un timp şi un loc anume, pentru a vă focaliza cu adevărat asupra a ceea ce doriţi să învăţaţi despre problemele mari ale vieţii. Uimitoarea cunoaştere universală pe tărâmul căreia aţi pătruns iese la lumină şi ajunge chiar în faţa dumneavoastră, cu răspunsuri concrete, referitoare atât la semnificaţiile pe care le are propria viaţă, cât şi la semnificaţiile vieţii în general. O citire ajută atât practicantul, cât şi clientul (persoana ce beneficiază de pe urma citirii) să se simtă conectaţi cu universul.

Citirea – chiar puteţi să o faceţi!

De ce să vă deranjaţi să apelaţi la un parapsihic, când sunteţi chiar dumneavoastră înzestrat cu capacităţi intuitive? V-am spus încă de la început că aveţi această abilitate, iar acum aveţi şansa „să vă încercaţi mâna”.

Într-un anume sens, un cititor dispune de unele sau chiar de toate abilităţile pe care şi dumneavoastră vi le-aţi dezvoltat. Nu puteţi şti dinainte cum va ajunge la dumneavoastră informaţia în viitor, aşa că fiţi pregătit pentru orice formă pe care aceasta o poate lua. Datorită faptului că vă veţi concentra abilităţile asupra unei singure persoane, este foarte posibil ca informaţia să vă parvină în felul în care atât persoana respectivă, cât şi dumneavoastră o înţelegeţi cel mai bine. Acest principiu se aplică fiecărui client, indiferent că este vorba de un străin, un prieten apropiat sau de dumneavoastră înşivă.

Citirea pentru propria persoană

În capitolul 16, am vorbit despre înregistrările de tip akashic – informaţia extrasenzorială care există într-o altă

dimensiune, într-un fel de bibliotecă supremă, cosmică, înregistrările conţin informaţii despre vieţile pe care le-a trăit cineva – în trecut şi în prezent (poate şi în viitor). De asemenea, conţin informaţii şi despre vieţile celorlalţi, aşadar putem spune că este, în esenţă, o istorie a lumii.

Paranormal

Deşi imaginile cărţilor stocate în planul akashic au o semnificaţie mai mult simbolică decât literală, uneori informaţia intuitivă este redată atât de fidel, încât pare să fie citită dintr-o carte, iată un exemplu de previziune uimitoare referitoare la cel mai faimos vapor „de nescufundat" din toată lumea: cu mai mult de zece ani înainte de tragicul voiaj inaugural al adevăratului *Titanic,* Morgan Robertson scria un roman despre un transoceanic care se lovea de un iceberg (tot în aprilie şi tot în Atlanticul de Nord), scufundându-se în timpul primei sale călătorii. Şi care credeţi că era numele romanului (şi al vaporului fictiv)? *The Titan (Titanul).*

Important pentru dumneavoastră este că aceste înregistrări de tip akashic conţin informaţii despre dezvoltarea sufletului şi despre scopurile şi idealurile vieţii actuale. Următorul exerciţiu de meditaţie reprezintă o cale de accesare a informaţiilor referitoare la motivul pentru care aţi ales această viaţă şi oamenii din ea. Înţelegerea acestor lucruri vă poate ajuta să înţelegeţi care ar putea fi lecţiile de viaţă pe care trebuie să le învăţaţi şi cum puteţi fi cât mai de folos lumii.

Meditaţia în scopul călătoriei în planul akashic

Ca şi în cazul celorlalte exerciţii de meditaţie din această carte, este posibil să doriţi să înregistraţi audio indicaţiile sau să rugaţi un prieten să vi le citească. O muzică liniştitoare pe fundal vă poate ajuta să vă concentraţi mai bine asupra propriilor gânduri.

1. Aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă, relaxată, apoi închideţi ochii. Imaginaţi-vă că vă aflaţi în sanctuarul dumneavoastră lăuntric. Atât dumneavoastră, cât şi sanctuarul sunteţi înconjuraţi şi invadaţi de o lumină albă, strălucitoare, în timp ce vă îmbăiaţi în această lumină, imaginaţi-văcum devine din ce în ce mai irizantă şi mai frumoasă.

2. Imaginaţi-vă o bulă de lumină ce vine spre dumneavoastră; aveţi posibilitatea să păşiţi în interiorul ei. Vă simţiţi în siguranţă, protejat şi relaxat. Bula de lumină vă poartă tot mai sus, într-o dimensiune superioară. Inspiraţi adânc, expiraţi şi imaginaţi-vă că vă mişcaţi printr-o vibraţie superioară.

3. Bula de lumină coboară şi vă eliberează într-o magnifică bibliotecă. Veţi rămâne uimit de luminozitatea şi strălucirea acesteia. Vă veţi simţi atras înăuntru. Odată ce intraţi în bibliotecă, vedeţi multe rânduri de cărţi, aliniate de la tavan până la podea, înţelegeţi că aceasta este Sala înregistrărilor. Sunteţi aici ca să găsiţi cartea care conţine istoria sufletului dumneavoastră.

4. O femeie înţeleaptă, îmbrăcată într-un alb imaculat, o fiinţă superioară, vine să vă întâmpine. Vă roagă în mod imaginar să vă aşezaţi pentru moment şi să vă odihniţi. Apoi vă cere să faceţi o pauză, în timp ce vă trimite lumină. Iar dumneavoastră vă simţiţi inima, al treilea ochi şi coroana chakra deschizându-se şi fiind invadate de iubirea ei.

5. Tot mintal, îi spuneţi acestei fiinţe înţelepte că aţi dori să vi se arate cartea dumneavoastră, din Sala înregistrărilor. Ea v-a aşteptat sosirea şi vă arată o masă pe care se află o carte groasă, ce iradiază o lumină puternică. Vă uitaţi mai îndeaproape şi vă găsiţi numele inscripţionat pe ea.

6. Ghidul dumneavoastră vă sugerează să vă gândiţi la o întrebare la care aţi dori să vă răspundă această carte. Inspiraţi adânc şi expiraţi lent. Ce aţi dori să vă dezvăluie?

7. Deschideţi cartea. Se va deschide imediat la pagina care conţine răspunsul destinat dumneavoastră. (Pauză.) Ce vă dezvăluie? (Pauză.)

8. Pagina următoare conţine informaţii cu referire la calităţi de genul: dragoste, răbdare şi sinceritate, pe care intenţionaţi să le dezvoltaţi în această viaţă. Întoarceţi pagina. Sunteţi capabil să citiţi răspunsul. (Pauză.) Ce vă dezvăluie? (Pauză.)

9. Pagina următoare acesteia conţine informaţii privind contribuţia dumneavoastră la lumea din timpul acestei vieţi. Daţi pagina. Puteţi citi răspunsul. (Pauză.) Ce vă dezvăluie? (Pauză.)

10. Vă puteţi întoarce în Sala înregistrărilor în orice moment. Mai aveţi alte întrebări, la care aţi dori să aflaţi răspunsul? Dacă da, întoarceţi şi următoarea pagină. Puteţi citi răspunsul. Ce vă dezvăluie? (Pauză.)

11. Când sunteţi pregătit să plecaţi, ieşiţi din sală. Veţi vedea bula de lumină, ca o caleaşca, aşteptându-vă. Păşiţi înăuntru şi sunteţi transportat înapoi, în sanctuarul lăuntric.

12. Odihniţi-vă puţin aici şi reflectaţi asupra a ceea ce aţi văzut, simţit şi auzit. Dacă aveţi în sanctuar un ghid cu care să comunicaţi, rugaţi-l să vă ajute în procesarea informaţiei sau să vă trimită lumină.

13. Când vă simţiţi pregătit, deschideţi ochii încet şi reîntoarceţi-vă în încăpere.

Această călătorie în planul akashic reprezintă o meditaţie personală. Vă permite să accesaţi informaţii direct din propria minte superioară. Puteţi merge acolo oricând doriţi, pentru a înţelege mai bine cum se încadrează problemele concrete din viaţa personală în marea schemă a lucrurilor. Dar atunci când e vorba de altcineva, poate nu veţi fi capabil să citiţi cartea cu numele persoanei respective întipărit pe ea. Aveţi nevoie să vă dezvoltaţi un set separat de aptitudini, pentru a putea

colecta informaţii referitoare la o altă persoană.

Citirea pentru o altă persoană

Aşa cum am mai menţionat de câteva ori, când primiţi informaţie intuitivă se poate întâmpla să simţiţi că inventaţi respectivele lucruri. Lynn i-a auzit pe mulţi dintre studenţii ei spunând următoarele (înainte ca aceştia să ajungă să aibă o percepţie intuitivă strălucită şi extrem de corectă):

→ „Nu ştiu cum să fac asta”.

→ „Nu poţi să inventezi, pur şi simplu, apoi să susţii că este intuiţie”.

→ „Nu are niciun sens”.

→ „Este realmente stupid, dar…”

→ „Cum poate cineva să ştie aceste lucruri?”

Puteţi simţi sau chiar crede toate acestea, dar totuşi trebuie să încercaţi să vă distraţi făcând exerciţiul următor. Încercaţi. Este, cu adevărat, singurul mod de a învăţa.

Iată câţiva paşi care să vă ajute să începeţi o şedinţă de citire pentru o anumită persoană. Înainte de toate, asiguraţi-vă că vă simţiţi confortabil unul în prezenţa celuilalt. Întrebaţi persoana respectivă ce anume este interesată să afle. Vă veţi descurca mai bine, dacă veţi intra într-o stare a minţii potrivită – relaxarea concentrată.

1. Liniştiţi-vă mintea. Respiraţi adânc de câteva ori. Eliberaţi-vă de temeri. Poate că v-ar fi de folos efectuarea unuia dintre exerciţiile de relaxare descrise anterior în această carte, înainte de a începe o citire, unele persoane fac exerciţiul din secţiunea „Crearea unui sanctuar interior, cu scopul de a vă întâlni ghidul”, inclus în capitolul 6.

2. Focalizaţi-vă atenţia. Concentraţi-vă.

3. Întrebaţi-vă intuiţia despre o problemă, pe care o are persoana căreia îi efectuaţi citirea. Puteţi, pur şi simplu, să vă întrebaţi intuiţia: „Poţi să-mi dai informaţii

legate de persoana pe care o asist?”

4. Permiteţi ca informaţia să pătrundă în mintea dumneavoastră. Primiţi-o. Nu o forţaţi. Puteţi primi informaţie sub formă de cuvinte, imagini, simboluri, dialoguri, senzaţii şi/sau idei. Oricum ar sosi, e o cale potrivită pentru dumneavoastră.

5. Verbalizaţi fiecare informaţie care vă vine în minte. Dacă nu sunteţi lămurit, cereţi intuiţiei mai multe informaţii. Acordaţi atenţie tuturor impresiilor care apar. Mintea conştientă le-ar putea cenzura, pentru că unele par a nu aveasens. Susţineţi-le pe toate. Amintiţi-vă că vă însuşiţi o nouă aptitudine. Prin exerciţiu, veţi deveni mai eficient şi mai sigur de acurateţea informaţiilor.

Ulterior vă vom arăta ce să faceţi în situaţia în care primiţi vesti proaste sau informaţii neplăcute.

6. Dacă informaţia vine prea rapid, rugaţi-o să încetinească ritmul, iar dacă vă parvine prea lent, rugaţi-o să grăbească ritmul.

7. În cazul în care nu primiţi răspuns la o anumită întrebare, există un motiv. Răspunsul ar putea interfera cu lecţia pe care persoana respectivă trebuie s-o înveţe din această problemă Puneţi întrebarea într-un mod mai general, spre exemplu: „Ce pot spune despre această problemă, astfel încât să fiu de ajutor?”

8. Nu prelucraţi informaţia. Pentru persoana căreia îi faceţi citirea, informaţia ar putea avea sens numai în stare brută. Vedeţi ce părere are clientul, după ce i-aţi oferit toate impresiile receptate de dumneavoastră.

SOS, Intuiţia!

Atunci când faceţi o citire pentru altcineva, reţineţi că adesea informaţia vine sub forma unor imagini – simbolice sau literale. Dacă primiţi o informaţie sub forma unei imagini bizare, nu încercaţi să-i asociaţi o semnificaţie. Adesea, persoana căreia îi citiţi va fi capabilă să vă spună ce înseamnă.

Amintiţi-vă că principalul scop pentru care faceţi citirea este acela de a ajuta o persoană să obţină perspective intuitive. Nu e necesar să-i cunoaşteţi povestea vieţii sau să-i preziceţi viitorul. Cel mai important lucru este să-i împărtăşiţi impresiile primite şi să încercaţi să ajutaţi persoana respectivă să le înţeleagă. Iată şi câteva sugestii practice, pentru începători:

→ Dacă abia aţi început să vă folosiţi intuiţia, nu sunteţi absolut sigur de acurateţea ei. Fiţi înţelegător cu dumneavoastră. Amintiţi-vă că fiecare abilitate intuitivă necesită exerciţiu.

→ Pentru a vă concentra mai bine, închideţi ochii sau uitaţi-vă în jos.

→ Un alt lucru care v-ar putea ajuta ar fi să ţineţi în mână un obiect sau o fotografie ce aparţine persoanei pentru care citiţi, (în capitolul 5 am discutat despre primirea informaţiilor intuitive prin folosirea atitudinilor psihometrice.)

Când am început să-mi dezvolt abilităţile intuitive (acum vă vorbeşte Lynn), am exersat foarte mult cu prietenii şi familia. Dar am realizat că este dificil să citeşti pentru persoane pe care deja le cunoşti, deoarece ai prea multe informaţii pentru a mai putea fi obiectiv. Aşa că, am rugat-o pe prietena mea Sarah să mă ajute. Ea provine dintr-o familie numeroasă, dar eu nu i-am cunoscut niciun membru al familiei. Am întrebat care sunt numele lor şi în ce oraşe trăiesc. (Localizarea mă ajută să mă concentrez.) După aceea, i-am descris lui Sarah informaţiile parapsihice primite despre fraţii, surorile şi părinţii ei. Ea îmi putea confirma dacă aveam dreptate sau nu, lucru care m-a ajutat să exersez şi să-mi îmbunătăţesc abilităţile.

Mini-citirea

Am numit „mini-citiri” toate aceste citiri neoficiale.

Ca modalitate de a exersa, mi-am întrebat prietenii care sunt numele prietenilor şi rudelor lor şi cum se numesc localităţile în care aceştia trăiesc. Spre exemplu, prietena mea Sarah (despre care am vorbit în paragraful anterior) putea să-mi spună dacă informaţia mea despre unchiul ei Herbert era corectă sau nu, dar niciuna dintre noi nu trebuia să-l informeze pe unchiul Herb în legătură cu rezultatele citirii şi nici să-i spună că i s-a citit. Puteţi folosi aceste tehnici fie şi numai pentru a vă exersa abilităţile.

Iată un exerciţiu pe care îl puteţi face pentru a vă exersa mini-citirile. După cum am explicat, este mult mai util să obţii informaţii intuitive despre cineva pe care nu-l cunoşti, aşa că rugaţi un prieten să vă dea numele unei persoane pe care el o cunoaşte bine, dar pe care dumneavoastră nu o cunoaşteţi deloc. După cum se vede, persoana pentru care citiţi nu trebuie să fie prezentă fizic, pentru ca dumneavoastră să puteţi obţine informaţii despre ea.

SOS, Intuiţia!

Dacă cineva este consumator de droguri sau alcool, acea persoană ar putea fi dificil de citit. De asemenea, este dificil de citit şi dacă persoana respectivă încearcă să vă testeze. Mai mult, o anxietate extremă manifestată de clientul dumneavoastră poate face ca primirea informaţiilor intuitive referitoare la acesta să devină o adevărată provocare.

Încercaţi să vă şi distraţi în timpul efectuării următorului exerciţiu, care constă în evocarea unor impresii intuitive. Eu consider că oamenii care se simt normal chiar şi atunci când spun lucruri oarecum ridicole şi care inventează lucruri obţin rezultate mai bune. Probabil că este un aspect al acelei concentrări relaxate despre care am tot vorbit.

Exerciţiu de evocare a impresiilor intuitive

Lista următoare conţine domeniile generale asupra cărora eu încerc să mă axez pentru a primi informaţii atunci când fac o citire pentru un client. Când faceţi o citire, în timp ce vă uitaţi pe fiecare cuvânt de pe listă, notaţi repede prima impresie care vă vine în minte, ca şi cum s-ar referi la viaţa celeilalte persoane. Nu trebuie să notaţi răspunsurile exact în aceeaşi ordine de pe listă. Informaţiile despre un anumit domeniu, cum ar fi copilăria, pot apărea primele în mintea dumneavoastră; după care poate urma ceva în legătură cu relaţiile persoanei respective. Urmaţi-vă impulsul lăuntric!

→ Relaţii
→ Carieră/muncă
→ Obiective
→ Aptitudini
→ Copilărie
→ Sănătatea/corp fizic
→ Emoţii
→ Cămin
→ Puncte forte
→ Obstacole importante
→ Potenţial maxim
→ Alte impresii spontane

Acum evaluaţi informaţia pe care aţi primit-o:

1. Verificaţi această informaţie cu prietenul dumneavoastră, pentru a vedea cum v-aţi descurcat cu impresiile parapsihice. Aţi avut dreptate în totalitate? A fost ceva complet greşit?

2. Cum aţi primit informaţia? în cuvinte, imagini, sentimente, senzaţii fizice sau doar „aţi ştiut”?

3. Dacă nu aţi avut dreptate în legătură cu o informaţie, vă amintiţi ce aţi simţit atunci când aţi primit-o? V-aţi simţit ameţit? Vă erau obturate sentimentele? A fost imaginea sau cuvântul neclar în vreun fel? Puteţi deveni un parapsihic mai bun, dacă înţelegeţi când anume

nu primiţi în mod clar informaţia, ca şi atunci când o primiţi. Când ceva nu vă este clar, puteţi încerca să cercetaţi în alte moduri, în loc să vă întrebaţi intuiţia: „Cum arată casa lor?”, aţi putea întreba: „Trăiesc într-o casă mare sau într-una mică?” Reformulând întrebarea, puteţi primi informaţiile într-un mod diferit.

4. Când aţi receptat o informaţie cu mare acurateţe, vă amintiţi ce aţi simţit? O furnicătură sau, pur şi simplu, aţi fost sigur că aveţi dreptate? A fost ceva diferit între senzaţia pe care aţi avut-o în cazul unui răspuns corect şi cea dată de un răspuns greşit?

Eu pun în practică acest exerciţiu destul de frecvent, în timpul cursurilor mele de dezvoltare a intuiţiei. Şi în mod constant rămân uimită de problemele pe care le aduc în discuţie începătorii. În cadrul unui asemenea exerciţiu, partenera unui domn era o doamnă în vârstă, drăguţă, vioaie şi bine îmbrăcată. El a parcurs exerciţiul rapid şi uşor, folosindu-şi intuiţia pentru a completa toată lista, cu o singură excepţie. Singura categorie la care nu completase nimic era cariera. Asta deoarece tot auzea cuvântul „nimic” (*none*, Ib. engl.), aşa că a presupus că ea nu lucrează. Când a venit momentul ca partenerii să-şi verifice informaţiile unul împreună cu celălalt, am auzit un strigăt de mirare din partea doamnei. După care a exclamat: „Cum ai fi putut şti că sunt măicuţă?!” (*nun*, Ib. engl.)

SOS, Intuiţia!

Amintiţi-vă să ţineţi evidenţa tuturor citirilor dumneavoastră în jurnalul parapsihic, chiar dacă sunt mini-citiri sau citiri ale propriei persoane. Dacă, în timp, începeţi să efectuaţi din ce în ce mai multe citiri, s-ar putea să vreţi să începeţi un jurnal separat, care să includă numai data citirii, beneficiarul şi orice impresie care s-a dovedit a fi remarcabilă.

Un alt student de la cursul meu, în timp ce exersa cu partenerul său, a rămas blocat la categoria cămin. Se afla în situaţia de a primi informaţii despre bucătăria partenerei sale. Era foarte asaltat de o transformare continuă a încăperii – de la galben la verde şi apoi la portocaliu. Partenera sa a început să râdă şi să îi explice faptul că avea de gând să-şi zugrăvească bucătăria. De fapt, chiar în dimineaţa respectivă discutase cu soţul ei despre culoarea pe care aveau s-o folosească. Încercau să se hotărască asupra unor nuanţe de galben, verde sau portocaliu.

Crearea unui mediu prielnic

A vă simţi confortabil cu ceilalţi – şi cu propria persoană – este un lucru esenţial în consolidarea încrederii de care aveţi nevoie pentru a oferi informaţi intuitive. Când cineva intră în biroul meu, încerc să fac aşa încât acea persoană să fie calmă şi relaxată. Acest lucru ne ajută să lucrăm ca o echipă, uşurându-mi citirea.

Un alt aspect important într-o bună citire este acela că las la o parte cât mai multe din opiniile, sentimentele şi raţionamentele mele. În această privinţă, un consilier parapsihic seamănă destul de mult cu un psihoterapeut. Am observat că majoritatea prejudecăţilor pe care le aveam despre alţii s-au diminuat de-a lungul anilor, odată cu efectuarea a cât mai multor citiri. Oamenii care de obicei răbufnesc, îi rănesc pe ceilalţi şi săvârşesc fapte iraţionale fac asta deoarece au fost ei înşişi răniţi de către cineva. Nu spun asta pentru a le scuza comportamentul. Dar dacă citiţi pentru astfel de persoane, ar trebui să le respectaţi felul de a fi. Ei sunt singurii responsabili de direcţia pe care o aleg în viaţă şi de rezultatele deciziilor pe care le iau. Nu puteţi fi pentru ei decât un ghid, pentru a-i ajuta să meargă pe calea aleasă deja.

Când sunteţi blocat

Aşa cum vă străduiţi să faceţi ca o citire să fie confortabilă pentru ceilalţi, tot aşa trebuie să procedaţi şi pentru dumneavoastră înşivă. Câteodată, se prea poate să aveţi mari aşteptări de la şi să vă stresaţi mai mult decât o fac ceilalţi. Desigur, astfel nu puteţi obţine acea concentrare relaxată pe care v-o doriţi.

Intuiţia dumneavoastră rareori funcţionează într-o manieră radicală, aşa încât este foarte improbabil să se decupleze, pur şi simplu. Credeţi acest lucru şi încercaţi să vă relaxaţi. Când simţiţi că accesul la informaţia intuitivă vă este blocat, încercaţi să faceţi următorii paşi:

→ Potoliţi vorbăria minţii conştiente prin meditaţie.

→ Programaţi-vă un repaus.

→ Implicaţi-vă în activităţi meditative, cum ar fi arta, tricotatul, făcutul pâinii, visatul cu ochii deschişi sau chiar plimbatul.

→ Creaţi un echilibru sănătos între muncă şi recreere.

→ Încercaţi lucruri noi; spargeţi tiparele.

→ Beţi un pahar cu apă.

→ Trageţi un pui de somn.

→ Asiguraţi-vă că aveţi o alimentaţie sănătoasă.

→ Feriţi-vă de consumul ocazional de droguri şi de consumul exagerat de alcool.

→ Faceţi ceva care să vă provoace râsul.

→ Încercaţi să vă spuneţi opţiunile cu glas tare şi să vedeţi cine este de acord cu ele.

→ Pătrundeţi în sanctuarul lăuntric şi vorbiţi cu ghidul spiritual.

→ Solicitaţi receptarea unui vis, ca răspuns pentru grijile dumneavoastră.

→ Invocaţi o putere superioară, pentru a vă ghida.

→ Participaţi cu câteva dintre propriile idei:

Important este să vă relaxaţi. Încetaţi să vă mai acoperiţi de stres şi aveţi încredere în intuiţie. Încrederea în propria intuiţie reprezintă esenţa unei citiri – o împărtăşire plină de încredere a informaţiilor, care vin la dumneavoastră ca un dar. Amintiţi-vă să celebraţi acest lucru!

Deconectarea

Am vorbit anterior despre cum să vă ridicaţi moralul, pentru a intra într-o legătură mai bună cu domeniul dumneavoastră de interes. Dar ce se întâmplă când creierul dumneavoastră este suprasolicitat? Vă puteţi decide când să luaţi o pauză?

Pentru a generaliza oarecum, unii parapsihici par a fi „conectaţi" („deschişi") în permanenţă. Ei adună informaţii încontinuu, despre oamenii şi situaţiile din jur. Eu, personal, consider acest lucru obositor. Mie mi s-a întâmplat o singură dată (după ce am realizat prea multe citiri într-o singură zi) să nu mă mai pot opri.

S-a întâmplat atunci ca eu să merg într-un mall, după ce mi-am încheiat şedinţele cu clienţii mei. Am constatat că, în timp ce îmi făceam cumpărăturile, îmi veneau în minte tot felul de informaţii intuitive despre ceilalţi cumpărători. Mergeam prin mall în timp ce eram bombardată de aceste impresii. Iată câteva exemple: tipul în costum gri avea o aventură şi se simţea vinovat; bărbatul scund care ieşea din farmacie era îngrijorat din cauza mamei lui bolnave; tânăra adolescentă făcuse o obsesie pentru un băiat care nu era interesat de ea… şi multe alte exemple de acest gen. După numai câteva minute, am ieşit în fugă din mall, temându-mă că aveam pe mine un semn pe care scria: „Atenţie! Parapsihic băgăcios prin preajmă!" Am plecat acasă, m-am culcat, iar a doua zi totul revenise la normal.

Căi încurcate

Nu vă lăsaţi copleşit de abilităţile intuitive. Dacă vă simţiţi dornic de o pauză, încetaţi să faceţi un efort atât de mare pentru a vă deschide partea intuitivă. Dar dacă faceţi asta, nu aşteptaţi prea mult înainte de a reveni; veţi vedea că exersarea regulată şi conştiinţa superioară vă ajută să vă apropiaţi de intuiţia dumneavoastră.

Când am vorbit cu alţi parapsihici despre pregătirea în vederea citirii, ei mi-au spus că, la începutul şedinţei, meditează sau fac alte ritualuri pentru a-şi deschide şi mai mult abilităţile intuitive, dar că încheierea sesiunii, prin contrast, nu necesită niciun fel de ritual. Când sesiunea este gata încheiată, îşi revin la starea iniţială. O femeie a spus că ceea ce opreşte primirea de informaţii în cazul ei este o modificare a conştiinţei, care se îndepărtează la sfârşitul sesiunii de clientul ei. Altcineva a declarat că abia după ce închide telefonul (în urma unei sesiuni telefonice) sau uşa (în urma unui client care părăseşte biroul, ei îşi revine la starea de normalitate.

Unii parapsihici au o anumită rutină în ceea ce priveşte finalizarea sesiunii. Unii consideră că este de ajutor fie să meargă pe afară, aproape de natură sau să facă scurte plimbări. Alţii folosesc o anumită înşiruire de cuvinte, pe care le repetă. Totuşi, mai sunt şi unii care fac ceva creativ cu mâinile lor, cum ar fi gătitul sau grădinăritul. O femeie ţine în mână, la sfârşitul sesiunii, o bucată de cristal verde – pentru că aceasta consideră că o ajută să-şi revină, închiderea sesiunii poate fi destul de dificilă pentru unii, dar nu atât de dificilă încât să-i copleşească.

Stabilirea graniţelor

Graniţele sunt linii imaginare, pe care vi le stabiliţi singur pentru a vă proteja de comportamentul nesănătos sau distructiv al celorlalţi. Graniţele sunt aşa-numitele

„linii în nisip”. Ele stabilesc ceea ce toleraţi în comportamentul celorlalţi, astfel că ele determină ceea ce oamenii vă pot face sau nu.

A şti cum să vă stabiliţi graniţe înseamnă a dispune de o unealtă valoroasă, fie că sunteţi parapsihic, fie că nu. Când v-aţi stabilit foarte clar graniţele, anxietatea dumneavoastră începe să se diminueze, oamenii încep să vă respecte, iar lumea vi se pare un loc sigur. De obicei, aveţi mai multă energie, dar şi o pace interioară mult mai pronunţată. Deşi mulţi oameni învaţă să stabilească graniţe între ei şi ceilalţi, aplicarea acestor principii pe tărâm parapsihic necesită o abordare diferită.

Protecţia parapsihică

Eu nu consider că îmi asum riscuri, când vine vorba de energii şi vibraţii negative potenţiale în cazul în care devin receptivă în faţa intuiţiei. Dar unii aşa consideră şi mulţi recomandă stabilirea unor obiceiuri, care să asigure protecţie parapsihică. Aceste obiceiuri se referă la efectuarea unui exerciţiu de „protejare parapsihică”, înainte de începerea sesiunii de citire.

SOS, Intuiţia!

Pentru cei care apelează la resurse vizuale, culoarea indigo este recomandată pentru protecţie parapsihică. (Dacă vă mai amintiţi, această culoare este asociată cu chakra celui de-al treilea ochi.) în urma unei sesiuni de citire, vă puteţi imagina că sunteţi învăluit într-o mantie indigo. O altă culoare spirituală care implică puritatea este, bineînţeles, albul.

Exerciţiul meu preferat provine de la Belleruth Naparstek – parapsihic şi autor de specialitate: „Îmi imaginez că sunt înconjurată şi protejată de o pernă magică de energie protectoare şi inteligentă, care vibrează şi absoarbe în ea toată dragostea şi drăgălăşenia care îmi

este transmisă; fiecare rugăciune, zâmbet, urare şi fiecare gest de apreciere sunt atrase ca de un puternic magnet, pentru a mă înconjura şi proteja”.

De obicei, fac un exerciţiu de meditaţie uşoară înainte de a-mi primi clienţii, după care îmi rog ghizii spirituali, îngerii şi pe Dumnezeu să mă ajute în procesul de citire. Le cer să fiu un intermediar curat şi deschis pentru înţelepciunea de care clienţii mei au nevoie. Sunt de părere că cea mai bună modalitate de protejare a energiei mele este odihna, atenţia pe care trebuie să o acord vieţii mele, un regim alimentar sănătos, stabilirea unor bariere în munca mea şi destul timp liber ca să mă distrez şi să mă relaxez.

În general, eu găsesc că munca mea este energizantă şi plăcută. Este un privilegiu să privesc oamenii cum evoluează şi se schimbă şi mă simt onorată să iau parte la acest proces. De asemenea, am învăţat ca, în timpul sesiunilor, să rămân între nişte graniţe clare şi am învăţat că pot face un anumit număr maxim de sesiuni într-o zi sau într-o săptămână. Dacă depăşesc acest număr, mă extenuez. Şi am învăţat cum să spun „nu” cererilor care mă epuizează.

Clienţii-problemă

Bineînţeles, viaţa nu ar fi atât de interesantă – şi, cu siguranţă, mai puţin provocatoare – dacă nu aş avea ocazionalii clienţi-problemă. Un client dificil este, după mine, cel care se aşteaptă ca eu să am toate răspunsurile. Se aşteaptă ca eu să am o revelaţie care să-i schimbe viaţa în mod semnificativ, deşi el nu face nimic pentru a realiza schimbarea pe cont propriu.

Mă epuizează oamenii care nu au iniţiativa de a apela la intuiţie pentru a se schimba pe ei înşişi. Dacă ajung într-un punct în care realizez că nu îi pot ajuta, le recomand o persoană adecvată. Am o listă uriaşă de terapeuţi, consilieri în afaceri, parapsihici, psihanalişti holistici,

instructori personali şi mulţi alţii. De multe ori, oamenii apelează la mine pentru că nu ştiu la cine altcineva să se ducă. (Dar, dragă cititorule, sper că nu este şi cazul dumneavoastră!)

Comunicarea informaţiilor intuitive

Una e să primeşti informaţii intuitive şi alta e să le împărtăşeşti. A şti cum să comunici informaţia este o artă în sine. Legile nescrise ale citirii parapsihice pot fi la fel de complicate ca o cină la Vanderbilts.

Dar nu lăsaţi acest lucru să vă intimideze. Cert este că regulile nu sunt cioplite în piatră. Deoarece fiecare sesiune este diferită şi prezintă un tip unic de informaţie, înseamnă că nu se pot aplica aceste reguli tuturor citirilor. Acţiunile dumneavoastră depind de propriile acumulări intuitive despre cum să parcurgeţi fiecare situaţie. În cele ce urmează, veţi găsi nişte linii călăuzitoare pentru atunci când veţi pătrunde în câteva areale fundamentale.

Reţineţi că, dacă primiţi o anumită informaţie, nu este obligatoriu să o şi împărtăşiţi. Nu puteţi judeca întotdeauna corect implicaţiile a ceea ce spuneţi şi, cu cât sunt mai serioase veştile, cu atât mai precaut trebuie să fiţi în comunicarea lor. Belleruth Naparstek a rezumat situaţia astfel: „Aţi fi arogant şi băgăcios dacă aţi considera că sunteţi împuternicit de Dumnezeu să interveniţi în viaţa altora, chiar dacă uneori vă este cerut ajutorul”.

Dacă veştile par a fi proaste

Adesea, mă întreb ce trebuie să fac, atunci când primesc informaţii dificil de comunicat, cum ar fi moartea iminentă, bolile sau accidentele. Am două posibilităţi, iar răspunsul meu depinde de fiecare situaţie în parte şi de ceea ce îmi dictează intuiţia. Prima impresie este de obicei aceea de a împărtăşi orice informaţie primită. Şi încerc să o fac să pară mai puţin gravă. Uneori, recepţionez

informaţia sub formă de avertisment, pe care i-l pot oferi clientului în timp util, pentru ca acesta să ia măsuri.

Căi încurcate

Fiţi atent cum manevraţi informaţia parapsihică pe care o primiţi. Iar dacă receptaţi informaţii despre un client în afara sesiunii de citire, fiţi şi mai atent. S-ar putea ca aceasta să fie menită numai dezvoltării dv. Personale, şi nu clientului în cauză – care e mai bine să rămână neştiutor.

În cazuri foarte serioase, tac şi cer intuiţiei sfaturi pentru abordarea informaţiei primite. Dacă decid să i-o împărtăşesc, discut cu clientul despre posibilele acţiuni care trebuie întreprinse – ori pentru a-l susţine ori pentru a căuta împreună modalităţi de evitare a rezultatului vizionat de mine.

Care e răspunsul? „Da" sau „nu" (sau „poate")...

Adesea, am clienţi care mă sună şi mă întreabă dacă le pot răspunde rapid la una sau două întrebări. Nu ştiu dacă toţi parapsihicii au întâlnit astfel de cereri grăbite. Şi nu ştiu cum ar răspunde ei. Mie mi se pare dificil.

De obicei, le cer să-şi facă programare la cabinetul meu, pentru a mă afla într-un mediu propice căutării de răspunsuri. În general, eu consider că aceşti clienţi mă cred „conectată" în orice moment. O altă presupunere pe care o fac ei este aceea că eu am întotdeauna răspunsul corect – în opoziţie cu remarcabila lor intuiţie nativă. Voi detalia toate acestea, descriind un client al cărui nume l-am schimbat în „Sally".

Sally m-a sunat într-o zi, pentru a primi răspuns la următoarea întrebare rapidă: „Să accept slujba care mi-a fost oferită?" Pentru a răspunde, aş avea nevoie să intru în viaţa clientului. Iată care sunt întrebările la care aş vrea meditez mai îndeaproape, pentru a-i oferi informaţia

dorită: Ce se întâmplă cu Sally? Se află într-un moment în care ar putea suporta o schimbare? Este încrezătoare în forţele proprii? I-ar fi benefic un alt loc de muncă? Se va ivi o altă ofertă de muncă în curând? Ce părere are ea despre viitorul loc de muncă? Ar putea fi fericită având acea slujbă?

Ce implicaţii are acest loc de muncă? Cine este şeful ei? Vor face echipă bună împreună? Compania va avea succes? Care sunt ţelurile firmei? Cum sunt colegii ei? Vor fi o echipă bună pentru Sally? Este aceasta o mişcare înţeleaptă pentru cariera ei? E vorba de o companie în creştere? Sally va promova sau va regresa, în momentul în care va primi slujba? Va mai lucra ea acolo peste un an de zile?

Cu siguranţă, şi dumneavoastră şi eu putem avea un răspuns strict intuitiv în ceea ce priveşte o anumită decizie. Dar, după cum vedeţi, sunt multe impedimente în a răspunde cu onestitate şi integritate la întrebarea rapidă a unui client. Pentru asta, ar trebui să aflu răspunsuri la toate întrebările anterioare.

Nu puteţi prezice libertatea de voinţă

În domeniul meu, foarte des sunt întrebată dacă răspunsurile mele sunt 100% corecte. Şi sunt prima care admite: „Nu, nu sunt 100% corecte”. Şi nici nu cred în cuantificarea procentuală, când vine vorba de citire. Mi se pare foarte dificil (ba chiar imposibil, din punct de vedere practic) să asociezi un procentaj acurateţii, când vine vorba de intuiţie.

Consider că şi cel mai abil parapsihic greşeşte în anumite momente. Vă amintiţi de testele ştiinţifice despre care am vorbit în capitolul precedent? Cel mai mare punctaj la aceste teste era de circa 65%. Iar acele punctaje sunt considerate a fi impresionante.

Dar cred în voinţă. Fără a interveni prea mult, încerc să-mi ghidez clienţii pentru a se îndepărta de ceea ce mi se

pare mie a fi o cale dezastruoasă. Asta înseamnă că informaţia transmisă de mine s-a dovedit a fi inexactă, pentru că mi-am avertizat clientul din vreme, iar dezastrul nu s-a mai întâmplat? În acest caz, mă mulţumesc şi cu 0% în ceea ce priveşte acurateţea!

Nu puteţi prezice libertatea de voinţă. Şi cred că viitorul este plin de probabilităţi. Dacă vă duceţi la un parapsihic pentru a vi se citi viitorul, trebuie să plecaţi de la premisa că viitorul pe care îl vede acesta este unul probabil. Ceea ce vi se întâmplă în realitate suportă influenţa multor gânduri, credinţe şi emoţii. De câte ori vă formaţi o convingere, vă schimbaţi o opinie sau vă manifestaţi o emoţie, vă schimbaţi şi viitorul.

Din poziţia de parapsihic, rolul meu este să vă ajut să înţelegeţi calea pe care aţi apucat şi locul înspre care vă îndreptaţi în momentul de faţă. Încerc să-mi folosesc abilităţile intuitive pentru a vă ajuta să realizaţi unde anume v-aţi blocat şi să răzbateţi. Prefer să vă pun la dispoziţie instrumente pentru a vă crea o viaţă pe care să o iubiţi, decât să vă las să credeţi că sunteţi blocat într-una pe care nu v-o doriţi.

Sunteţi conştient?

În unele studii recente despre quarc (componenta ipotetică a particulelor elementare, considerată a fi cea mai mică parte a materiei), fizicienii moderni au descoperit un fenomen absurd: când se încerca observarea şi măsurarea acestor minuscule particule, oamenii de ştiinţă observau că, de fiecare dată, comportamentul „aşteptat” se schimba brusc. Prin urmare, teoria rezultată este aceasta: însuşi actul observării schimbă comportamentul. Un principiu similar se poate aplica şi în cazul psi-ului: dacă este scos din contextul de zi cu zi, de a fi util la nivel spiritual, pentru a fi studiat sub lupă într-un laborator, psi îşi poate schimba natura răspunsului său.

Dar unii oameni cred că destinul (sau soarta) este inevitabil. Aceste credinţe au ieşit la lumină odată cu intrarea în noul mileniu. Secole de-a rândul, până în ziua de azi, mulţi profeţi au prezis sfârşitul lumii în anul 2000. Pentru aceştia (ca şi pentru Nostradamus) este momentul să realizeze că s-au înşelat, deşi păreau atât de siguri? Şi dumneavoastră puteţi acţiona pentru a crea schimbarea. În capitolul următor veţi afla cum.

Ce trebuie să reţineţi:

→ Puteţi efectua citiri pentru dumneavoastră sau pentru alte persoane.

→ Când realizaţi o citire, intuiţia vă ghidează, atât pentru a împărtăşi informaţiile, cât şi pentru ale primi.

→ Atenţia crescută pentru propria dumneavoastră condiţie va ajuta la creşterea acurateţii şedinţelor de citire pentru alţii.

→ Deoarece noi toţi avem libertate de voinţă, înseamnă că informaţia care ne-a fost transmisă într-o şedinţă poate fi evitată; aceasta trebuie privită mai degrabă ca fiind o oportunitate pentru schimbare.

Capitolul 22
Tendinţe – unde ne aflăm, încotro ne îndreptăm

În acest capitol:

→ Era informaţiei instantanee
→ Colţul scepticilor
→ Construiţi-vă viaţa pe care v-o doriţi
→ Vizualizaţi pacea mondială

Am discutat anterior despre utilizarea interpretărilor pentru a vedea care este posibila dumneavoastră traiectorie şi care vă sunt opţiunile. Dar evenimentele petrecute pe o scară mai largă? Nu cumva lucrurile par a se întâmpla pur şi simplu, indiferent de voinţa

dumneavoastră? Într-adevăr, în lumea exterioară au loc schimbări, dar este posibil ca voinţa dumneavoastră să fi fost şi să mai fie încă implicată, indiferent dacă sunteţi conştient de asta sau nu.

Descoperirile ştiinţifice şi tendinţele care afectează toţi oamenii în acelaşi timp se dezvoltă şi evoluează, de regulă, în paralel (şi probabil ca răspuns) faţă de un gând sau o nevoie. Cu cât e mai importantă schimbarea, cu atât e mai răspândită dorinţa de a beneficia de schimbare. Interesul crescut în ceea ce priveşte fenomenele psi, la fel ca şi accesul din ce în ce mai facil la tehnologie merg în paralel cu o cerere de informare rapidă (şi chiar instantanee). În timp ce fenomenele psi vă ajută să accesaţi rapid informaţii cu caracter personal, tehnologia vă ajută să vă conectaţi cu ceilalţi, în acest capitol, vă vom prezenta ceea ce considerăm noi a fi tendinţele din lumea psi – în viitorul apropiat şi în cel îndepărtat.

Viaţa pe banda de viteză – era informaţională

„Informaţie” este numele jocului, în zilele noastre. De la inventatori la directori de vânzări, să ştii ce se întâmplă în jur, ce e posibil şi ce e probabil să se întâmple este cheia supravieţuirii şi a succesului.

Tehnologia oferă modalităţi noi de a face lucrurile, dar oferă şi produse complet noi. Pentru a avea acces la tehnologie şi a o folosi la maximum, aveţi nevoie de informaţie. Dacă vreţi să vă aflaţi în fruntea unei noi tendinţe, trebuie să aflaţi ce va fi, dintr-o sursă care să depăşească tot ceea ce vă poate oferi o simplă bază de date – energia viitorului. Această dorinţă de cunoaştere a viitorului a dus la o cerere crescută de informaţii parapsihice corecte, în cadrul comunităţilor industriale şi de afaceri.

Afacerile şi intuiţia

În lumea corporatistă, utilizarea intuiţiei este atât de

răspândită, încât un studiu efectuat de Şcoala de Afaceri Harvard a descoperit că 80% dintre managerii seniori îşi folosesc intuiţia în mod frecvent. Este de imaginat că acest procent va continua să crească. După cum a spus cunoscutul guru al afacerilor şi autor de literatură economică Tom Peters: „Cu cât sunt vremurile mai nebune, cu atât e mai important ca liderii să-şi dezvolte intuiţia şi să aibă încredere în ea".

Din fericire, în zilele noastre directorii executivi de succes au la dispoziţie o armă secretă – parapsihicii specializaţi în afaceri. Aceştia sunt profesionişti care s-au specializat în domeniul afacerilor. Liderii companiilor din lumea întreagă apelează la ei (un exemplu fiind Lynn, care a lucrat cu directori executivi dintr-o paletă largă de industrii, de la publicitate până la produse de îngrijire personală), scopul fiind acela de a primi ajutor în luarea deciziilor de angajare, achiziţii, fuziuni şi organizare a afacerilor. Mai mult, directorii executivi caută parapsihici cu experienţă în variate domenii, precum tehnologia informaţională, planificarea în afaceri, investiţiile la bursă şi cercetările de piaţă, pentru a face previziuni sau pentru a vorbi în cadrul seminariilor de planificare. Deci, când vine vorba de a face planuri în această lume aflată într-o permanentă schimbare, intuiţia ar putea fi cea mai recentă tendinţă a tehnologiei informaţionale.

Acelaşi principiu care se aplică marilor corporaţii, e valabil şi pentru dumneavoastră. Oricine vrea să ştie unde e mai bine să-şi investească timpul şi energia (la fel ca şi economiile). Vă ascultaţi instinctul şi vă folosiţi imaginaţia, în ceea ce priveşte afacerile? Daţi atenţie străfulgerărilor parapsihice pe care le aveţi, în ceea ce priveşte finanţele şi modul în care le puteţi spori? Amintiţi-vă că această cunoaştere este un dar, aşa că... nu-l returnaţi nedeschis! Luaţi în considerare toate informaţiile pe care le aveţi la dispoziţie. Desigur, în zilele noastre, se pare că suntem inundaţi de fapte şi cifre. Acum puteţi avea acces (cu

ajutorul Internetului) la tot felul de informaţii, pe care nu le-aţi fi putut obţine cu 15 sau 20 de ani în urmă.

În cyberspaţ în

Pe lângă faptul că vă ajută să accesaţi informaţii de ordin financiar şi pentru afaceri, Internetul vă poate ajuta să aflaţi mai multe atât despre propriile intuiţii, cât şi despre ale celorlalţi. Diverse site-uri le oferă utilizatorilor de computere nenumărate oportunităţi, în scopul de a-i implica în experimente parapsihice chiar din propriile case, prin intermediul Internetului.

Căi încurcate

Internetul vă oferă o extraordinară oportunitate de a intra în legătură cu alţii, care sunt la fel de curioşi ca şi dumneavoastră în legătură cu fenomenele parapsihice. Dar fiţi precaut, înainte de a vă arunca în diferite experimente sau de a intra în discuţie cu diferite grupuri, mai ales dacă se găseşte cineva care să vă ceară bani sau codul de acces al cardului ori numărul contului bancar.

În prezent, probabil că aţi aflat despre site-ul web al Institutului Boundary {www.gotpsi, org), în cadrul căruia puteţi face cinci teste diferite, pentru a vă măsura abilităţile parapsihice. Alte site-uri, inclusiv cel al Societăţii Americane de Cercetări Parapsihice, includ chestionare şi comentarii referitoare la experienţele paranormale prin care au trecut diverse persoane. În afară de faptul că oamenii de ştiinţă au beneficiat astfel de noi informaţii pentru cercetările lor, posibilitatea de a împărtăşi experienţe psi atât de deschis le-a permis multor oameni (cărora înainte le-a fost teamă să vorbească despre acest subiect) să ia contact (virtual) cu grupuri de sprijin formate din indivizi asemeni lor.

Un alt mod în care oamenii folosesc Internetul în scop parapsihic este acela de a aduna mai multe minţi la un loc şi a le direcţiona simultan gândurile spre împlinirea unui anumit scop. Nu cu mult timp în urmă, de exemplu, Internetul a fost folosit pentru a transmite un eveniment de promovare a păcii mondiale. Pe 22 august 1998, a fost transmisă Ceremonia Rugăciunii pentru Pace Mondială, între orele 3.30 Şi 4.00 pm, timpul Europei de Est. Aceasta se dorea a fi prima manifestaţie pentru pace de acest fel.

Iar în momentul scrierii acestei cărţi, o altă ceremonie de rugăciune pentru pace mondială urmează să fie transmisă. Dacă vă interesează astfel de manifestări, vizitaţi www.worldpuja, org şi accesaţi link-ul referitor la evenimente. Iar dacă doriţi mai multe informaţii, cum ar fi locul desfăşurării festivalurilor de profil, vizitaţi Societatea Rugăciunii pentru Pace Mondială, o organizaţie nonguvernamentală afiliată Organizaţiei Naţiunilor Unite, ce îşi are sediul în Wassaic, New York (www.worldpeace, org).

Desigur, pe Internet puteţi găsi şi multe informaţii furnizate de criticii fenomenului psi. Criticii sau scepticii sunt subiectul următoarei secţiuni.

Punctul de vedere al scepticului

Trebuie să admitem că unele evenimente paranormale au fost descrise de anumiţi oameni într-o manieră, să spunem, puţin… neconvingătoare. Aşa cum lumea fenomenelor spirituale îşi are extremiştii ei, la fel se întâmplă şi în lumea fizică. Oamenii care pun la îndoială totul, în permanenţă, se autointitulează *sceptici*.

Scepticii îşi iau credinţele atât de în serios, încât au format chiar şi câteva organizaţii. Cea mai cunoscută este probabil Comitetul de Investigare Ştiinţifică a Teoriilor Paranormale (CSICOP), fondat în anul 1980 de oameni de ştiinţă, academicieni şi scriitori de *science-fiction*, printre care şi Care Sagan, Isaac Asimov, Ray Hyman, James

Randi şi alţii. Scopul autodeclarat al asociaţiei consta în „investigarea critică a fenomenelor paranormale şi ştiinţifice, dintr-un punct de vedere responsabil şi ştiinţific, şi prezentarea în faţa publicului larg şi a comunităţii atât a informaţiilor referitoare la fenomene, cât şi a rezultatelor investigaţiilor”. Scopul consta, de asemenea, în a „promova ştiinţa şi gândirea critică, educaţia ştiinţifică şi folosirea raţiunii în examinarea lucrurilor importante”. Bineînţeles, au şi un site web, care este destul de informativ (dacă nu chiar sceptic) şi pe care îl găsiţi la adresa www.csicop, org.

Dincolo de cuvinte

Un sceptic este o persoană care pune sub semnul întrebării temeiul unui lucru, cu scopul de a pretinde dovezi factuale sau de a menţine o stare de îndoială.

În ciuda atitudinii raţionale, publicul ar putea confunda uneori cele două tipuri de extremişti – adepţii fanatici ai tuturor fenomenelor paranormale şi mereu suspicioşii sceptici. În unele cazuri, scepticii se exprimă cu atâta vehemenţă, încât nu-ţi poţi da seama dacă citeşti ideile unor oameni de ştiinţă raţionali sau parodiile excentrice ale unor sceptici. Când navigaţi pe Internet, ţineţi minte că multe dintre site-urile referitoare la fenomene paranormale sunt create de sceptici, care ar face orice pentru a scădea credibilitatea tuturor fenomenelor paranormale.

Sunteţi conştient?

Care Sagan, unul dintre marii oamenii de ştiinţă şi sceptici ai secolului al XX-lea, a pretins că un singur lucru l-a făcut să ia în considerare posibilitatea existenţei unui anumit fenomen parapsihic – reîncarnarea. Şi ce anume l-a determinat să gândească aşa? Relatările unor copii, care şi-au povestit vieţile anterioare, incluzând detalii pe care

nişte copii nu ar fi avut de unde să le cunoască, în mod normal.

Se întâmplă uneori ca scepticii să facă mai multe cercetări asupra unui fenomen paranormal, decât cei care îl experimentează. Dar, pentru că scepticii nu experimentează ei înşişi acest tărâm, nu pot dispune de informaţii directe despre această realitate alternativă. Şi pentru că nici nu doresc să o experimenteze, e puţin probabil să obţină respectivele informaţii. Astfel, ajungem într-o situaţie absurdă, pe care ei se grăbesc s-o arate cu degetul.

O altă situaţie paradoxală este aceea că testele psi atent monitorizate demonstrează că psi se manifestă mai clar într-o atmosferă pozitivă şi receptivă, decât într-una suspicioasă şi negativă. Interesant este faptul că, deşi cercetătorii psi-ului sunt puşi în situaţia de a demonstra că psi există, scepticii sunt puşi într-o poziţie şi mai dificilă – aceea de a demonstra că psi nu există.

Unul dintre cei mai cunoscuţi şi mai populari sceptici în ceea ce priveşte paranormalul este Uimitorul Randi, cunoscut şi ca James Randi. Instruit iniţial pentru a deveni magician, Randi poartă o cruciadă personală cu scopul de a demonstra că efectele psi sunt, de fapt, o fraudă. El a scris câteva cărţi pe această temă şi a călătorit în lung şi-n lat pentru a ţine conferinţe pe tema pseudoştiinţei şi a fenomenelor paranormale.

În unele cazuri, Randi a învăţat oamenii cum să comită fraude şi apoi i-a trimis în laboratoarele psi, cu intenţia de a-i păcăli pe cercetători. Cel mai cunoscut caz s-a petrecut în anul 1979, având în centru doi adolescenţi, Steve Shaw şi Michael Edwars. Randi i-a învăţat cum să falsifice deţinerea de puteri psihokinezice şi apoi i-a trimis la Laboratorul McDonnell din cadrul Universităţii Washington, pentru a-şi demonstra abilităţile. Cercetătorul psi Peter Phillips a făcut public fenomenul, deşi cu prudenţă, până când Randi şi-a făcut publică stratagema.

În prezent, Randi oferă suma de l milion de dolari oricui poate demonstra că are puteri parapsihice. Bineînţeles că Randi îşi va testa parapsihicul pe terenul său şi după standardele sale care s-ar putea să implice atitudinii şi aure negative. (Dacă doriţi să-l contactaţi, vizitaţi pagina sa de web www.randi, org)

Paranormal

Unul dintre cei mai influenţi scepticii ai lumii a fost, în acelaşi timp, şi unul dintre cei mai cunoscuţi magicieni. Harry Houdini (1874-1926) a recunoscut întotdeauna fără echivoc că munca sa era bazată pe trucuri. Avea un sentiment puternic de respingere a celor care foloseau arta magiei pentru a înşela oamenii şi demasca fraudele de câte ori avea ocazia. Ulterior, când mişcarea spiritualistă a ajuns la modă, el a început o cruciadă personală, pentru a demasca falsele intermedieri între un spirit şi un medium, apariţiile de fantome, zgomotele neexplicabile şi levitaţiile – toate aduse la lumină de curentul spiritualist. Deşi era foarte sceptic în legătură cu lucrurile mistice, i-a promis soţiei sale că, dacă va muri înaintea ei, se va întoarce să o viziteze – dacă aşa ceva va fi posibil. Dar tot ce ştim e că nu a murit niciodată.

Viitorul luat în propriile mâini

A-ţi controla viaţa este foarte departe de a face şmecheriile de care Randi şi alţii sunt obsedaţi. Decât să te focalizezi pe ceea ce nu este adevărat, de ce să nu faci propriile alegeri în privinţa a ceea ce doreşti să fie adevărat? Aşa cum subliniază şi Lynn în cartea ei – *Divine Intuition: Your Guide to Create a Life You Love (Intuiţia divină – ghidul tău pentru a-ţi crea viaţa dorita)*, publicată la DK Books, în anul 2001 – gândurile predominante îţi creează experienţele de viaţă. Vă aflaţi aici cu un scop, iar sistemul dumneavoastră lăuntric de ghidare vă va conduce

în direcţia cea bună. Rămâneţi focalizaţi asupra a ceea ce vă aduce bucurie, continuaţi să faceţi paşi mici înspre ceea ce vă place şi veţi fi pe calea cea bună pentru a vă clădi viaţa dorită.

Intuiţia dumneavoastră vă informează în mod constant asupra noilor direcţii înspre care vă puteţi îndrepta, pentru a experimenta bucurie, pace şi fericire şi, astfel, a crea un viitor mai bun pentru sine şi pentru cei iubiţi. Puteţi avea numai beneficii, dacă acordaţi atenţie acestor indicii intuitive de schimbare în viaţa personală. De multe ori, oamenii dau la o parte aceste mesaje intuitive pe care le primesc şi – la fel ca şi Scarlett O'Hara în *Pe aripile vântului* – decid „să se gândească la asta mâine".

Viaţa e scurtă. De ce să nu faceţi tot posibilul pentru a vă bucura de ea? De exemplu, vă petreceţi, probabil, cea mai mare parte a zilei muncind, dar, vă place într-adevăr ceea ce faceţi? Credeţi că aveţi un scop şi că vă simţiţi împlinit prin ceea ce faceţi? Sau asta sună mai degrabă ca visul vrednic de respect al Vrăjitorului din Oz? Ei bine, ca şi vrăjitorul acela, puteţi găsi o cale de a avea o inimă mai mare şi ceva mai mult curaj. Şi puteţi chiar să dispuneţi de un creier nou – schimbând felul în care gândiţi.

Vizionarea propriului succes viitor

Dacă nu aveţi nicio speranţă de a vă schimba viaţa, continuaţi să vă creaţi o situaţie fără scăpare. Dar dacă vă decideţi să priviţi viaţa din alt unghi şi să încercaţi ceva nou, sunteţi pe cale să realizaţi mari schimbări şi să vă îmbunătăţiţi calitatea propriei vieţi.

Următorul exerciţiu v-ar putea ajuta în a vă descoperi cele mai ascunse visuri şi speranţe pentru viitorul dumneavoastră. Prima întrebare – „Dacă nu ar trebui să-mi fac probleme pentru bani, cum mi-aş petrece timpul?" – a pus pe gânduri mulţi oameni. Mi-am dat seama că e un mare semn de întrebare.

În repetate rânduri, am observat că, atunci când întreb oamenii ce fel de muncă şi-ar dori, cam toţi răspund la fel: „Mi-ar plăcea să fac cutare lucru, dar nu se câştigă bani din asta”. Şi subiectul se opreşte aici – în continuare, respectivului îi displace locul de muncă, îşi regretă viaţa şi face fără pasiune acelaşi lucru, până la pensie.

Căi încurcate

Nu aruncaţi şi copilul odată cu apa din copaie, atunci când vă decideţi să faceţi schimbări. Acordaţi-vă timp, pentru a reflecta asupra lucrurilor pe care le consideraţi ca fiind de la sine cuvenite. De exemplu, poate că locul de muncă nu vă satisface, dar asta nu înseamnă că trebuie să-l părăsiţi. Căutaţi alternative în cadrul companiei. S-ar putea să găsiţi ceva mai interesant.

Dar dacă nu trebuie să fie aşa? Amintiţi-vă zicala care spune: „Dacă vei face întotdeauna ceea ce ai făcut mereu, vei obţine întotdeauna ceea ce ai obţinut mereu”. Intuiţia nu cere neapărat să faceţi o schimbare majoră în viaţă, însă v-ar putea sugera, printr-un ghiont uşor, să fiţi mai atent la înţelepciunea ei şi să începeţi să faceţi paşi mici spre o viaţă care să vă placă.

As putea să vă dau nenumărate exemple de clienţi, prieteni şi elevi de-ai mei, care au făcut acei paşi mici, sugeraţi de intuiţie. În mod tipic, au trecut de la slujbe pe care le urau la cariere şi vieţi interesante, pline de sens, bănoase şi pline de satisfacţii. Dar nu vă voi spune că acest lucru s-a întâmplat peste noapte.

Pentru mai multă informaţie pe tema carierei, cereţi-i intuiţiei să vă conducă la resursele adecvate. Puteţi începe cu cartea *I Don’t Know What I Want, but I Know It’s not This: A Step-by-Step Guide to Finding Gratifying Work (Nu ştiu ce vreau, dar ştiu că nu e asta – ghid pas cu pas pentru a găsi o muncă satisfăcătoare)*, scrisă de Julie Jansen şi apărută la Penguin în anul 2003. Este o resursă

minunată, când vine vorba să vă confruntaţi cu problema de a vă urma pasiunea şi de a fi plătit suficient pentru asta. Dacă vă este greu să vă daţi seama care este adevărata dumneavoastră pasiune în viaţă, ar fi bine să citiţi cartea lui Lynn: *Compass of the Soul: 52 Ways Intuition Can Guide You to the Life of Your Dreams (Busola sufletului – 52 de căi prin care intuiţia vă poate ghida spre o viaţă de vis)*, apărută la Andrews McMeel Publishing, în anul 2003. Veţi găsi în ea eseuri şi exerciţii care vă vor ajuta să învăţaţi să respectaţi mesajele intuitive, să treceţi la acţiune şi să începeţi să mergeţi pe drumul visurilor dumneavoastră.

SOS, Intuiţia!

Când vă luaţi la bani mărunţi propria gândire, nu vă lăsaţi egoul să se implice prea mult. În fond, aţi prefera să aveţi dreptate (şi să rămâneţi blocat acolo) sau să fiţi fericit (după o muncă grea şi după depăşirea unor eventuale obstacole dificile)?

Iată acum un exerciţiu, conceput pentru a vă determina să vă gândiţi care ar putea fi pasiunea vieţii dumneavoastră, dar şi cum anume aţi putea folosi energia provenită din acea pasiune într-o preocupare de-o viaţă.

Exerciţiu referitor la scopul vieţii

1. Dacă nu ar trebui să-mi fac probleme pentru bani, cum mi-aş petrece timpul?

2. Cel mai bine mă simt când… (îngrijesc grădina, dau petreceri, decorez, citesc etc.)

3. Cel mai mult îmi place să mă informez despre…

4. Dacă tocmai aş afla că mai am doar un an de trăit, înainte de sfârşitul anului, aş vrea să trec prin următoarele şapte experienţe:

5. În timpul liber, îmi place să…

6. Consider că am următoarele şapte calităţi, care mă ajută să am succes în viaţă (de exemplu, sunt motivat,

tolerant, bătăios, empatic):

7. Cred că scopul sau misiunea mea în viaţă este…

8. Listaţi rapid 10 moduri în care aţi putea câştiga bani făcând ceea ce vă place să faceţi în timpul liber. Nu vă întrebaţi dacă ideile ar fi fezabile sau dacă aţi scoate suficienţi bani din ele.

9. Din aceste 10 moduri, alegeţi 2 – 3 care vă entuziasmează cel mai mult şi listaţi-le aici:

10. Ce paşi aţi putea face, astfel încât să vă apropiaţi de aceste 2 – 3 lucruri preferate? (De exemplu, să faceţi un curs de administrare a micilor afaceri, să vă consultaţi cu un prieten care a început o afacere similară, să citiţi mai multe despre domeniul respectiv, să vă continuaţi studiile, să discutaţi cu un consilier socio-profesional.)

11. Sunteţi dispus să faceţi aceşti paşi? Dacă nu, scrieţi ce anume vă împiedică.

Teama de ceva nou nu este ceva neobişnuit. De fapt, este omenească. Obiceiurile vechi, familiare, chiar dacă sunt neplăcute, ne dau un fel de confort straniu. Aşadar, când simţiţi îndemnul de a vă analiza acel status quo interior, faceţi-o! Orice energie care diferă de tiparul normal de gândire şi acţiune e, probabil, un apel de trezire (sau, mai probabil, o şoaptă), care vine din intuiţie.

Acordul fin – fiţi atent la propria intuiţie

O parte importantă a ascultării şi înţelegerii intuiţiei este să aflaţi cum anume comunică cu dumneavoastră. Impulsul de a lua în mână această carte şi de a o citi este una dintre modalităţile prin care vă vorbeşte intuiţia. Ea vă spune: „Hei, aceasta este o posibilă cale de a vă îndeplini scopul”. Iar pagina de faţă vă va arăta cum puteţi transpune ceea ce aţi învăţat în viaţă, în special în domeniul profesional.

Sunteţi conştient?

Aţi observat că, atunci când sunteţi în întârziere şi vă aflaţi la volan, traficul pare blocat, indiferent pe unde aţi lua-o? Iată un experiment pe care vă recomandăm să-l încercaţi, atunci când vă grăbiţi: pur şi simplu, încetiniţi. Cum vă veţi apropia de o posibilă cotitură, intuiţia vă va spune dacă să înaintaţi pe acolo sau nu. Dacă doar vă grăbiţi fără să gândiţi, veţi urma aceleaşi rutine care vă conduc la întârzieri inutile (şi frustrante).

În cele ce urmează, veţi găsi şi alte modalităţi prin care puteţi învăţa să pătrundeţi informaţiile pe care vi le pune la dispoziţie intuiţia. Devenind mai conştient, veţi începe să vă luaţi viaţa în propriile mâini. Iată cum e recomandat să începeţi:

1. Ascultaţi ceea ce vă spuneţi despre propria viaţă. Fiţi atent la gândurile şi convingerile proprii. Consideraţi că aveţi dreptul să fiţi fericit? Aveţi încredere că veţi face alegerile potrivite pentru viitorul dumneavoastră? Sunteţi de părere că alţi oameni vă doresc binele? Credeţi că există un univers iubitor, care vă sprijină deciziile de schimbare?

Gândurile, convingerile şi emoţiile dumneavoastră au un impact major asupra a ceea ce creaţi în viaţă. Dacă gândurile dumneavoastră tind să devină negative şi pesimiste, întrebaţi-vă: „Care ar fi un alt mod de abordare a acestei probleme?” sau „Ce doresc să aduc în viaţa mea?” Când remarcaţi o gândire defectuoasă, operaţi transformarea necesară de atitudine.

2. Exersaţi declaraţiile pozitive şi vizionaţi succesul. Credinţele şi gândurile dumneavoastră predominante vă exprimă adevăratele aşteptări de la viaţă? Søren Kierkegaard a spus: „Viaţa noastră exprimă întotdeauna rezultatul gândurilor noastre predominante”. Mulţi oameni de succes mi s-au confesat, spunându-mi că îşi petrec o parte din timp visând cu ochii deschişi la viitorul lor. Le

place să-şi imagineze rezultate viitoare pozitive.

Pe măsură ce vizualizează modele de succes, oamenii exersează ce noi numim „afirmaţii”. Ei îşi spun sieşi declaraţii pozitive despre vieţile lor şi despre capacitatea de a-şi atinge scopurile. Puterea minţii de a-şi imagina succesul este cheia spre o viaţă care să vă placă. S-ar putea să doriţi să puneţi pe pereţii casei sau biroului dumneavoastră asemenea afirmaţii. Multe persoane apreciază ca fiind de ajutor ascultarea casetelor motivaţionale, în timp ce merg spre serviciu.

3. Fiţi atent la ceea ce vă entuziasmează. Continuaţi să vă gândiţi la ce v-ar plăcea să creaţi în viaţă. Acordaţi o atenţie specială acelor lucruri care vă bucură sau vă entuziasmează. Prin sentimente, intuiţia vă transmite informaţii. Mai simplu spus: dacă ceva vi se pare plăcut şi distractiv, apropiaţi-vă de acel lucru şi încercaţi-l. Dacă o situaţie vă supără sau vă epuizează, căutaţi un mod de a o schimba sau îndepărta definitiv.

4. Întrebaţi-vă intuiţia şi ascultaţi-i răspunsurile. Fiţi atent la modul în care intuiţia comunică cu dumneavoastră. De regulă, primiţi răspunsuri în cuvinte, sentimente, imagini, senzaţii fizice sau, pur şi simplu, ştiţi? Învăţaţi să cercetaţi înţelepciunea intuiţiei. Puneţi-i întrebări de-a lungul zilei: „Cum ar trebui să abordez această situaţie?”; „Ar trebui să acţionez în acest fel sau în altul?”; „Este acesta cel mai potrivit moment pentru a începe acest proiect?” Toate acestea sunt întrebări pentru care intuiţia are răspunsul gata pregătit. Iar când se întâmplă ceva care vă face să gândiţi: „Oh! Ce coincidenţă stranie! E bizar!”, consideraţi că e vorba de un pont primit de la intuiţia dumneavoastră.

5. Rugaţi-vă şi meditaţi. Cereţi îndrumare puterilor superioare. Declaraţi-vă intenţiile şi cereţi ajutor, dacă aveţi dificultăţi. Rezervaţi-vă timp în fiecare zi pentru a asculta îndrumările, pentru meditaţie sau, pur şi simplu, pentru a vă imagina inclus în lumea spirituală şi în

înţelepciunea divină.

6. Treceţi la acţiune. Acţionaţi în privinţa acel puţin trei lucruri care vă vor aduce mai aproape de scopurile, viziunile şi visurile dumneavoastră. Orice schimbare vă va crea la început un oarecare disconfortabil. Dar paşii mici contează. Transferaţi energia din viaţa dumneavoastră înspre lumea exterioară, ca să creaţi lucruri noi. Intuiţia vă va spune ce acţiuni să întreprindeţi.

Iată câteva exemple de trecere la acţiune:

→ Sunaţi un consilier socio-profesional şi stabiliţi cu el o întâlnire, pentru a discuta punctele dumneavoastră de interes. Cooperaţi cu acesta, pentru a crea un plan de acţiune care să vă transforme visele în realitate.

→ Discutaţi cu cineva care a făcut o schimbare de succes în carieră, despre felul în care a procedat.

→ Discutaţi cu cineva care are deja locul de muncă visat de dumneavoastră.

→ Înscrieţi-vă la un curs care este, pur şi simplu, distractiv sau care tratează o temă pe care doriţi să o exploraţi în vederea unei noi cariere.

→ Programaţi o întâlnire cu un expert financiar, care să vă consilieze asupra unei schimbări în carieră, fără a vă periclita situaţia financiară.

→ Documentaţi-vă despre temele dumneavoastră de interes pe Internet sau la bibliotecă. Reţineţi: paşii mici contează. Dumneavoastră construiţi o punte spre o viaţă mai bună!

7. Aşteptaţi-vă la suişuri şi coborâşuri. Priviţi toate obstacolele ca pe nişte lecţii şi provocări (ne referim la „provocare” în sensul cel mai sănătos din lume). Obstacolele nu sunt indicatori ai eşecului. Câteodată, cea mai mare provocare este să fii răbdător şi să te detaşezi de rezultatul aşteptat. Când ceva pare să fie un obstacol, nu vă gândiţi că aţi făcut o greşeală. Tot ce apare în viaţa dumneavoastră este menit să fie acolo. Chiar şi un obstacol este un dar.

Căi încurcate

Vă amintiţi că am vorbit despre vibraţiile emanate de gândurile şi acţiunile dumneavoastră? Dacă gândiţi pozitiv despre viitor, lucruri şi acţiuni pozitive vor urma. Dacă vă concentraţi asupra temerilor, veţi atrage asupra dumneavoastră situaţiile corespunzătoare. Gândiţi-vă la ceea ce vă înspăimântă şi încercaţi să remediaţi situaţia.

Nu întotdeauna linia vieţii este ascendentă, chiar şi atunci când faceţi totul „corect”. Aşa cum natura are anotimpuri, cicluri, ascensiuni şi declinuri, tot aşa are şi viaţa. De fapt, viaţa este legată în întregime de ritmurile naturii. Pe măsură ce dobândiţi cunoştinţe referitoare la felul în care vă afectează intuiţia, realizaţi în ce fel interacţionaţi cu tot ceea ce vă înconjoară.

O altă perspectivă – un nou „eu”.

Se pare că am făcut o lungă călătorie şi am ajuns tot acolo de unde am plecat. Aşa că vom repeta ceea ce am spus la început: un nou mod de a vedea lucrurile începe cu dumneavoastră. Conştientizarea faptului că intuiţia există trebuie să vină din interior. Descoperirea felului în care vă vorbeşte trebuie să vină tot din interior, înţelegerea manierei în care interacţionează intuiţia cu lumea exterioară sinelui vine tot din interior. Pentru a căpăta o perspectivă mai amplă, trebuie să vă lărgiţi orizonturile.

Încercaţi să vă imaginaţi într-o altă ipostază: ca spirit, trimis pe Pământ într-un corp omenesc, închipuiţi-vă că sunteţi atât de influent, încât trebuie să trataţi orice acţiune sau gând cu nemărginită grijă şi atenţie. Până şi cel mai mic gest sau cuvânt al dumneavoastră se răspândeşte în toate direcţiile, afectând tot ce vă înconjoară şi chiar tot ce se află la mare distanţă de dumneavoastră.

Această mentalitate de învingător le poate părea străină celor mai mulţi oameni, dar nu tuturor. Sigur este că liderii spirituali aprofundează orice aspect al vieţii lor în felul acesta. Direcţia în care îşi îndreaptă energia şi gândurile chiar are un efect profund şi creează un ecou prelungit. Ei sunt în permanenţă conştienţi de responsabilitatea pe care o au faţă de acţiunea bine gândită şi planificată. Iar această conştientă îi diferenţiază de ceilalţi.

Majoritatea oamenilor nu se privesc pe ei înşişi în felul acesta – fie datorită nesiguranţei, fie datorită umilinţei. Şi, totuşi, această conştiinţă a interconectării tuturor fiinţelor cu divinitatea, precum şi responsabilitatea de a împărtăşi altora acest lucru, îl aduc pe individ mai aproape de divinitate. Cu cât e cineva mai conştient de interconexiunea sa cu divinul, cu atât se apropie mai mult de divinitate.

O trăsătură pe care o atribuim în general unui zeu atotputernic este aceea pe care şi oamenii spirituali tind să o aibă: cunoaştere venită dintr-o sursă necunoscută. La limită, această capacitate e denumită omniscienţă (atotcunoaştere). Liderii spirituali accesează adesea această cunoaştere aproape divină. Ei dispun, în general, de câteva tipuri de capacităţi intuitive, necesare obţinerii de informaţii – o combinaţie a următoarelor trăsături: percepţie extrasenzorială, clarauz, clarviziune şi empatie.

SOS, Intuiţia!

Dacă sunteţi în căutarea unor indicaţii parapsihice pragmatice, pentru uz strict personal, aţi putea avea dificultăţi în a găsi un instructor personal. Oricum, majoritatea celor care au publicat cărţi despre capacităţile parapsihice sau despre intuiţie au în agenda lor şi programe de seminarii şi conferinţe, în diferite zone ale lumii. Eu am o revistă electronică lunară, pe care o expediez prin e-mail şi care conţine informaţii recent

descoperite, dar şi ponturi şi sfaturi utile pentru dezvoltarea intuiţiei; de asemenea, am un program de seminarii de specialitate. Vă puteţi înscrie trimiţându-mi un e-mail la adresa: newslettere lynnrobinson.com.

Compasiunea şi empatia sunt totul

În faimoasa sa epistolă către corinteni, Sf. Apostol Pavel spunea: „Şi vă arăt încă o cale care le întrece pe toate: de aş grăi în limbile oamenilor şi ale îngerilor, iar dragoste nu am, făcutu-m-am aramă sunătoare şi chimval răsunător. Şi de aş avea darul prorociei şi tainele toate le-aş cunoaşte şi orice ştiinţă, şi de aş avea atâta credinţă încât să mut şi munţii, iar dragoste nu am, nimic nu sunt”.

Clişeele populare, adesea mai adevărate decât ne dăm seama, spun că „iubirea face ca lumea să se învârtă”. Deepak Chopra, doctor pentru minte şi trup şi autor preocupat de problemele sufletului, compară iubirea cu forţele care creează legile naturii. Dalai Lama, considerat a fi încarnarea unui Buda al iubirii, spune că „dragostea este starea naturală a Universului”.

Care ar fi scopul a tot ce se întâmplă – al eonilor de existenţă, al epocilor de conştientă – dacă chintesenţa ar fi negativă? Impulsul nestăvilit de conectare cu ceilalţi, de înţelegere şi empatie pentru alţii, continuă să curgă prin tot ce există. Pentru a deveni unul şi acelaşi cu această forţă, vă puteţi cultiva compasiunea şi empatia.

Cu cât înaintăm în secolul al XXI-lea, Universul alege din ce în ce mai multe modalităţi de a ne ajuta să învăţăm lecţia predată în şcoli sub numele de „Pământ”. Rolul dumneavoastră ca fiinţă spirituală nu reprezintă o provocare minoră, dar este totuşi uluitor de simplu, învăţaţi cum să iubiţi şi să iertaţi. Cercetaţi-vă darul intuiţiei, pentru a beneficia de o îndrumare înţeleaptă. Cu ajutorul intuiţiei, lărgiţi-vă orizonturile, experimentând pacea şi împărtăşind-o cu ceilalţi. Oferiţi-vă să fiţi de folos

altora. Exprimaţi-vă compasiunea. Şi bucuraţi-vă!

Ce trebuie să reţineţi:

→ Informaţia, din orice sursă ar proveni, este un punct central de pornire pentru a crea schimbarea.

→ Liderii şi indivizii asemeni lor explorează intuiţia ca pe o cale de procesare a informaţiei şi de facilitare a luării deciziilor.

→ Ascultarea intuiţiei şi efectuarea micilor paşi pe care aceasta îi sugerează poate conduce la concretizarea celor mai ascunse speranţe şi visuri.

→ Exprimarea dragostei faţă de Pământ şi de toate creaturile sale devine o forţă de vindecare şi de schimbare în bine.

Anexă
Glosar

a doua vedere: Abilitatea de a vedea evenimente viitoare. Se referă la o gamă largă de abilităţi (inclusiv înţelepciunea, profeţia sau divinaţia), puse în practică prin intermediul obiectelor precum globurile de cristal.

afirmaţii: Declaraţii care, prin repetare frecventă şi focalizată, conduc la crearea unei realităţi sau a unui adevăr.

arhetipuri: Teme comune care ies la lumină din subconştientul colectiv şi apar în mod repetat ca simboluri, în mituri, sisteme de simboluri şi vise.

astrologie: Formă de divinaţie care studiază poziţiile corpurilor cereşti, pentru a determina influenţa lor asupra problemelor omeneşti.

atac parapsihic: împrejurare în care cineva direcţionează, cu intenţie şi în mod conştient, energie negativă către o altă persoană. Această energie nu vine, de obicei, de la cineva care şi-a dezvoltat abilităţile parapsihice.

aură: Câmp de energii electromagnetice care

pătrunde şi străbate fiecare făptură vie. Cuvântul provine din limba greacă – *avra,* care înseamnă „adiere”.

bântuială: Percepţie repetitivă a unei imagini, fie că e o viziune, fie că e un sunet sau senzaţia unei mişcări ori a unui eveniment din trecut. Experţii sugerează că aceasta nu implică un spirit, ci o „amprentă energetică”.

bilocaţie: Fenomen care se petrece atunci când o fiinţă umană vie este prezentă şi într-un al doilea loc, în timp ce continuă să funcţioneze normal în corpul său fizic, în locul în care se află acesta.

câmp al conştiinţei: Conştiinţă existentă într-un plan interconectat şi accesat de toate minţile. Sugerează faptul că acea conştientă mentală vine dintr-o sursă aflată dincolo de celulele fizice conţinute de creierul uman.

călătorie astrală: Un pas dincolo de proiecţia astrală, care îi permite „visătorului” să călătorească în diferite zone, în timp ce este conştient că nu se află în corpul său fizic.

chakre: Centre de energie răspândite prin tot corpul. Între baza coloanei vertebrale şi creştetul capului sunt poziţionate şapte chakre majore. În medicina occidentală, sunt reunite sub numele de sistem nervos.

chi: În conformitate cu medicina chineză antică, este energia universală care curge prin organele vitale, oase, flux sangvin şi alte segmente anatomice ale corpului uman. Denumirea japoneză este *ki.*

clarauz: Abilitatea de a auzi sunete care nu sunt accesibile urechii fizice.

clar simţire: Abilitatea de a percepe informaţii în afara gamei de percepţii obişnuite. Mai sunt folosite şi denumirile de „gândire clară” şi „cunoaştere clară”.

clarviziune: Abilitatea de a vedea lucruri care nu pot fi văzute cu ochiul fizic. Echivalentul franţuzesc al „vederii clare” include şi conotaţia de „percepţie ascuţită” şi „intuiţie pătrunzătoare”.

comunicare spirituală: Proces de comunicare cu

spirite care nu sălăşluiesc în mod curent în trupuri.

contemplaţie: Gândire sau reflecţie profundă, privită ca tip de meditaţie sau rugăciune.

corp astral: Un „al doilea sine” sau un corp energetic, ce constă într-un câmp subţire de lumină, care acoperă corpul fizic. Se crede că acest corp astral se poate separa de corpul fizic în timpul somnului, de aici rezultând visele zburătoare.

deducţie: Proces de derivare a unor concluzii logice, din nişte premise considerate a fi adevărate.

desenare spontană: Formă de exprimare creativă care produce imagini vizuale sau ilustraţii. Se petrece în timpul unei stări modificate de conştiinţă, când mintea raţională este deconectată, iar mintea intuitivă preia un rol mai activ.

discernământ: În sens telepatic, se referă la abilitatea de a face distincţie între dorinţele personale (cum este iluzia) şi informaţiile intuitive.

divinaţie: Practică de prezicere a evenimentelor viitoare cu ajutorul mijloacelor supranaturale, al profeţiei sau al intuiţiei.

exorcism: Act de izgonire a unui spirit nedorit, prin solemne ceremonii religioase.

experienţă de dinaintea morţii (EDM): Fenomen în care o persoană care este considerată moartă experimentează o vie conştiinţă a separării de propriul trup. Aceasta reînvie în cele din urmă şi îşi face cunoscută experienţa. Particularităţile experienţelor de dinaintea morţii par a fi similare pentru toţi cei care le-au raportat.

experienţă extracorporală (EEC): Conjunctură neobişnuită şi de scurtă durată, în care conştiinţa unei persoane pare să se detaşeze de corpul acesteia, permiţând observarea lumii dintr-o perspectivă care transcende corpul fizic şi simţurile fizice, fantomă: Cuvânt folosit pentru a descrie diferite fenomene, cel mai comun dintre toate fiind sufletul unui spirit lipsit de trup, despre

care se crede că rătăceşte printre cei vii. De fapt, anumite fenomene pe care pe care oamenii le numesc „fantome” nu implică deloc un suflet sau un spirit.

feng shui: Filosofie chineză antică, specifică creării unui mediu ambiental armonios.

fobie: Frică persistentă, iraţională.

fotografie de tip kirlian: Tip de fotografie care foloseşte un sistem de plăcuţe metalice cu rol de electrozi şi care scoate la iveală un câmp de energie luminoasă ce emană din toate fiinţele vii.

fotografiere parapsihică: Tip de imprimare parapsihică, în care un individ cu abilităţi specifice proiectează o imagine din minte pe film fotografic, ca şi cum o cameră foto ar citi mintea respectivei persoane.

ganzfeld: Termen provenind din limba germană, care înseamnă „arie completă” şi care se referă la deschiderea minţii lăuntrice prin sistarea căilor externe de comunicaţie, precum lumina şi sunetul. Când aceste elemente de distragere a atenţiei sunt eliminate, mintea este mai susceptibilă să repereze semnalele parapsihice.

ghicit într-un glob de cristal: Practică divinatorie care induce clarviziunea, după ce prezicătorul priveşte insistent o suprafaţă reflectorizantă, în timp ce se concentrează profund.

hipnoterapeut: Hipnotizator instruit pentru a-i ajuta pe oameni să exploreze sursele adânc îngropate ale problemelor lor, în scopul de a înţelege şi schimba tiparele vieţii.

hipnotizator: Expert specializat în direcţionarea şi îndrumarea unui client, în cadrul unei transe hipnotice.

hipnoză: Stare mentală modificată, caracterizată printr-o focalizare intensă, care se finalizează cu o accentuată susceptibilitate faţă de sugestii.

I Ching: Carte chineză antică pentru divinaţie, ale cărei metode se bazează pe crearea unor perechi de câte opt simboluri fundamentale şi pe interpretarea acestora.

Iluzie: Exprimare a unei dorinţe personale interioare, care poate distorsiona percepţia realităţii, pentru a face ca dorinţele să pară a fi adevăruri exterioare.

Imagistică ghidată: Visare cu ochii deschişi sau meditaţie direcţionată, care foloseşte imaginaţia într-o manieră focalizată, în scopul de a atinge anumite obiective şi a vindeca mintea şi trupul.

Incantaţie: Cântare repetitivă a unei simple melodii scurte sau chiar a câtorva note monotone. Această repetiţie a aceloraşi cuvinte sau sunete ajută la atingerea unei stări spirituale mai profunde.

Inconştient colectiv: Nivel al minţii despre care Care Jung credea că se transmite descendenţilor şi care conţine un rezervor de idei, simboluri şi arhetipuri ce formează miturile şi sistemele de credinţe ale umanităţii.

Ipoteza Gaia: Ideea că Pământul reprezintă, de fapt, o entitate, un enorm sistem biologic, care întruchipează un organism viu şi unic.

Îngeri păzitori: Fiinţe spirituale iubitoare, care ghidează omul prin viaţă. Conform teoriei reîncarnării, ele pregătesc şi ajută fiinţa umană să treacă prin viaţa actuală.

Înregistrări de tip akashic: „Bancă de memorie cosmică” ce conţine informaţii despre absolut orice s-a întâmplat în univers, inclusiv detalii despre fiecare suflet şi fiecare viaţă trăită vreodată.

karma: Sumă a consecinţelor tuturor acţiunilor din timpul fazelor existenţei cuiva. Uneori, karma e considerată a fi un fel de „destin” sau „soartă”.

levitaţie: Fenomen în care obiectele, oamenii şi animalele plutesc în aer, fără a exista vreun mijloc fizic de susţinere.

mandala: Schemă grafică a cosmosului, caracterizată printr-un aranjament concentric de figuri geometrice, fiecare reprezentând o imagine sau un atribut al unei zeităţi. Fiind cuvântul sanscrit pentru „cerc”, sugerează

„cercul vieţii” la scară cosmică.

mantra: Cuvânt sau formulă recitată sau cântată, în mod repetitiv. Intenţia este aceea ca sunetul să-şi găsească o rezonanţă în trup şi să evoce anumite energii în timpul meditaţiei.

materializare: Proces prin care un obiect apare parcă din senin.

medium: Persoană care serveşte drept instrument prin intermediul căruia personalitatea unui spirit se poate manifesta. Se mai numeşte şi mesager.

meridiane: Conforme medicinei antice chineze, căi prin care chi-ul (forţa vitală a trupului) curge prin organism. Fiecare dintre cele 14 meridiane majore traversează o mulţime de părţi ale corpului.

mesager spiritual: Persoană care comunică cu spiritele. Se mai numeşte şi medium.

metafizică: Ramură a filosofiei care priveşte natura realităţii şi a existenţei, precum şi structura universului.

minte non-locală: în cercurile psi, termenul este folosit cu referire la accesarea unei minţi vaste, eterne, care transcende spaţiul şi timpul. Noţiunea sugerează faptul că minţile indivizilor sunt infinite şi formează împreună o entitate.

nadis: Căi de trecere considerate a funcţiona ca nişte curente energetice vibraţionale pentru energia psihospirituală numită prana.

nălucire: Forma cea mai apropiată de ceea ce oamenii numesc „fantomă” – un spirit cu o imagine care poate fi văzută şi care poate interacţiona cu observatorul său.

neocortex: Regiunea cea mai evoluată a creierului, responsabilă pentru gândirea superioară, raţională.

non-localizare: Idee conform căreia un lucru sau un gând nu este localizat ca aparţinând unui anumit spaţiu şi timp. Acest punct de vedere sugerează că mintea nu este limitată la anumite repere în spaţiu şi timp, precum trupul

sau momentul de faţă.

paranormal: Aflat dincolo de gama fenomenelor cunoscute în mod ştiinţific. Aceasta înseamnă că nici cauzele fenomenelor paranormale nu sunt cunoscute astăzi de oamenii de ştiinţă, deşi ele ar putea fi aflate într-o zi.

parapsihologic: Ramură a psihologiei care studiază experienţele psihice. Aceasta se referă la tipuri de comportament care ne permit să percepem informaţii aflate dincolo de limitele spaţiului, timpului şi ale simţurilor comune.

patologic: Deviaţie de la starea mentală normală, sănătoasă.

pendul: Obiect suspendat într-un punct fix, obiect care oscilează ca răspuns la o forţă naturală. În terminologie parapsihică, dispozitivul răspunde unei solicitări mentale.

percepţie extrasenzorială (PES): Percepere a gândurilor, situaţiilor sau a altor aspecte, fără a folosi vreunul din cele cinci simţuri „obişnuite”.

percepţie la distanţă: Este similară vederii la distanţă, dar se referă la orice tip de informaţie senzorială (de exemplu, sunet), percepută de la distanţă.

prana: în conformitate cu tradiţiile yoghine indiene, este o formă de energie care animă toate tipurile de materie fizică, inclusiv corpul uman.

precogniţie: Cunoaştere prealabilă sau conştientă a unui eveniment viitor.

premoniţie: Simţire precognitivă a unui pericol sau avertisment în privinţa unui eveniment viitor nefericit.

presentiment: Simţire a unui eveniment viitor.

presimţire: Simţ inexplicabil legat de un eveniment sau rezultat viitor.

profeţie: Cunoaştere prealabilă care vine sub forma unei viziuni sau a unui vis. În mod tradiţional, sursa acesteia se consideră a fi revelaţia divină.

proiecţie astrală: Separare conştientă a minţii de

corpul fizic, de obicei în timpul unei stări similare somnului. Aceasta îi permite cuiva să plutească deasupra sa şi să-şi vadă propriul corp fizic.

proiecţie: Termen psihologic care se referă la atribuirea emoţiilor sau trăsăturilor personale altcuiva. Acest lucru se petrece, de obicei, pentru a evita înfruntarea sentimentelor sau trăsăturilor personale.

psi: Literă a alfabetului grecesc şi începutul cuvântului grecesc psyche, care înseamnă, în traducere literală, „suflare” şi care se referă la sufletul uman. În studiile ştiinţifice, se referă la forţa care determină fenomenele psihice.

psihanaliză: Metodă sistematică de investigare a inconştientului, ca mijloc de însănătoşire mentală şi emoţională.

psihokinezie (PK): Abilitatea de a folosi mintea pentru a muta obiectele din loc, fără a le atinge.

psihometrie: Abilitatea de a atinge un obiect şi a pătrunde, în acest fel, în trecutul acestuia şi al posesorului său. Aceasta se poate întâmpla atunci când o persoană recepţionează vibraţiile care acompaniază trecutul obiectului respectiv.

psihosomatic: Condiţie fizică produsă ori influenţată de starea emoţională a pacientului.

punct focal: Punct central al atenţiei, care ajută la concentrare.

realitate non-locală: Concept care susţine că diferite evenimente petrecute la distanţă pot avea, cu toate acestea, efecte în plan local.

reflexologie: Formă de însănătoşire prin intermediul mâinilor, bazată pe principiul că fiecare parte a corpului comunică în mod direct cu un punct de referinţă de pe laba piciorului, din palmă sau de pe ureche. Masarea acestor zone ajută partea corespunzătoare a corpului să se vindece, datorită îmbunătăţirii circulaţiei sangvine, eliminării toxinelor şi reducerii stresului.

regenerare spirituală: Renaştere spirituală sau convertire religioasă. Termenul sugerează că o persoană care traversează o asemenea experienţă se transformă, dobândind de obicei o condiţie nouă şi îmbunătăţită.

regresie în timp: Aplicaţie a hipnozei, prin intermediul căreia clientul se întoarce la o vârstă mai tânără (sau într-o viaţă precedentă), sub îndrumarea unui hipnoterapeut specializat în folosirea acestei tehnici. De obicei, aceasta este folosită pentru a explora aspecte emoţionale rămase nerezolvate.

reiki: Metodă de însănătoşire prin intermediul mâinilor, în care un practicant instruit îşi aşază mâinile, folosind anumite poziţii, pe şase puncte ale corpului, în acest fel, el potenţează energia vitală, pentru a curge liberă prin organism.

reîncarnare: Credinţa că, după moarte, o persoană renaşte într-o altă viaţă.

respiraţie holotropică: Metodă de explorare a sinelui şi de vindecare, ce combină cercetările efectuate asupra conştiinţei cu psihologia, spiritualitatea răsăriteană şi tradiţiile mistice. Metoda provine de la psihiatrul Stanislov Grof şi îndrumătorul transpersonal Christina Grof.

retrocogniţie: Formă a percepţiei extrasenzoriale, în care cineva dobândeşte o cunoaştere intuitivă a unor evenimente trecute, fără a obţine informaţii cu ajutorul celor cinci simţuri fizice.

rugăciune: Intenţie solemnă şi umilă de a comunica, în cuvinte sau gânduri, cu o forţă divină.

sceptic: Persoană care pune sub semnul întrebării validitatea a ceva cu intenţia de a pretinde dovezi factuale şi care tinde să perpetueze o atitudine de îndoială.

schizofrenie: Boală mintală ce se manifestă prin interiorizare, comportament bizar şi iluzii.

scriere automată: Formă de exprimare creativă ce implică scrierea de cuvinte. Se manifestă în timpul unei stări modificate de conştiinţă, când mintea raţională este

deconectată, iar mintea intuitivă preia un rol mai activ.

sincronizare: Desfăşurare simultană izbitoare a două sau mai multe evenimente, care par să coincidă pur şi simplu.

somn REM: Mişcare rapidă a ochilor, ce reprezintă o fază a somnului, în care pleoapele par să se mişte în mod constant. Este îndeaproape legată de visarea intensă.

strigoi: Formă de psihokinezie generată în mod inconştient de o persoană cu emoţii intense, dar neconştientizate. Deşi echivalentul din limba germană *(poltergeist)* înseamnă „fantomă gălăgioasă”, noţiunea nu se referă deloc la vreo fantomă.

şedinţă de spiritism (seance): O întâlnire sau o sesiune în care mesagerul încearcă să comunice cu spiritele celor morţi.

tablă Oui-ja: Planşă care are litere, numere şi cuvinte tipărite pe ea şi care funcţionează împreună cu o mică platformă, concepută pentru a aluneca cu uşurinţă pe suprafaţa planşei. Oamenii îşi aşază vârfurile degetelor pe platformă şi o mişcă pe deasupra planşei, pentru a obţine răspunsuri (despre care se presupune că provin de la spirite) la întrebări specifice.

tarot: Pachet de cărţi de joc foarte special, folosit ca metodă de prezicere a viitorului.

telepatie: Comunicare a gândurilor şi/sau a sentimentelor între minţi, fără folosirea simţurilor comune.

terapia regresiei într-o viaţă anterioară: Terapie care, prin intermediul întoarcerii în timp, explorează senzaţii fizice şi emoţii, în scopul de a recunoaşte şi rezolva acele probleme ale unei vieţi anterioare care sunt profund conectate la aspectele vieţii curente.

transă: Stare modificată de conştiinţă, ce implică o absorbţie mentală completă.

ţintire: Tehnică folosită în timpul călătoriilor astrale pentru vizualizarea unei persoane sau a unui loc din realitatea curentă, în scopul de a vizita acea persoană sau

acel loc.

uleiuri esenţiale: Uleiuri obţinute din plante, produse ce păstrează aroma şi alte caracteristici ale plantelor din care sunt făcute. Sunt utile ca parfumuri, arome şi medicamente.

unde cerebrale: Impulsuri de curent electric, care sunt produse şi emise în mod constant de către creier.

vedere la distanţă: Folosire a minţii pentru a vedea o persoană, un loc sau un obiect localizat la o oarecare distanţă şi dincolo de capacitatea de a vedea fizic. Această abilitate îi permite unei persoane să fie martoră la evenimente desfăşurate într-o altă parte, fără a-şi folosi simţurile cunoscute.

vergea magică: Instrument folosit în mod tradiţional pentru detectarea surselor subpământene de apă sau de alte substanţe.

vindecare de la distanţă: Concept care susţine că vindecarea poate avea loc prin intermediul gândurilor direcţionate, precum rugăciunea, chiar şi atunci când pacientul nu este prezent. Vindecarea de la distanţă poate fi considerată o formă de telepatie.

visare lucidă: Conştientă care se petrece în timpul visării, prin care omul realizează că visează şi că dispune de capacitatea de a continua. Se prea poate întâmpla ca novicii să nu-şi poată direcţiona visul, dar să capete în cele din urmă această abilitate.

vise profetice: Vise care au de-a face cu simţirea sau prezicerea viitorului.

vizualizare creativă: Noţiune conform căreia crearea mentală a unei imagini vizuale susţine un rezultat aşteptat. Această imagine este adesea evocată mental, în timpul meditaţiei sau al relaxării profunde.